' પોતાના માનેલા મત પંથ પ્રત્યેની મમત્વ પ્રેરિત આંધળી શ્રદ્ધા કે ભક્તિને જ અમોઘ આત્માઓ સમ્યગ્ દર્શન સમજી લે છે જ્ઞાનીઓ એને 'દૃષ્ટિરાગ' કહે છે

સમ્યગ્ દર્શન તો એક અનુપમ ઉપલબ્ધિ છે એ એક અનુભવ છે માત્ર કોઈ ધર્મ પંથ કે સંપ્રદાયનો ઔપચારિક સ્વીકાર કરી લેવાથી તે પ્રાપ્ત થઇ જતો નથી કે કોઇ એક મત પંથના અનુષ્ઠાનો અને ક્રિયાકાંડ કરવા માત્રથી એ અનુભવનો માનવી અધિકારી બની જતો નથી સ્વાર્થ, ઇર્ષા, દ્વેષ, સંકુચિતપણું વગેરે અનિષ્ટ મનોવૃત્તિઓ અને વાસનાઓ કામનાઓ દૂર રહો અને દેહ મમભાવથી આત્મા જ્યારે ઉપર ઊઠે છે ત્યારે જ તે આ અનુભવ પામી શકે છે શુદ્ધ ચૈતન્ય પોતાને પોતામાં સંવેદે—અર્થાત્ અપરોક્ષ અનુભવ—એનું જ નામ સમ્યગ્ દર્શન

મુનિ શ્રી અમરેન્દ્રવિજયજી
– આપણે આત્મનિરીક્ષણ કરીશું ?"
પૃષ્ઠ ૧૩

જૈન મુમુક્ષુઓ

અને

વિપશ્યના

મુનિ શ્રી વિનોદચન્દ્રજી
મુનિ શ્રી અમરેન્દ્રવિજયજી

સંપર્ક
મુનિ શ્રી અમરેન્દ્રવિજયજી
દ્વારા શ્રી હીરજી લ ગાલા
૮–૧૦ અ તદીપ ચેમ્બર્સ
૨૭૩/૭૭ નરશી નાથા સ્ટ્રીટ, મુંબઈ–૪૦૦ ૦૦૯

આવરણ શાંતિ સાવલા
પ્રથમ સસ્કરણ/ફેબ્રુઆરી ૧૯૮૧/પ્રત 3000/ મૂલ્ય રૂપિયા ત્રણ
પ્રકાશક હીરજી લ સરાજ ગાલા/નિમજી શામજી દાવા,
૮–૧૦ અ તદીપ ચેમ્બર્સ ૨૭૩/૭૭ નરશી નાથા સ્ટ્રીટ
મુબઇ ૪૦૦ ૦૦૯
મુ ક રામજીભા શાહ માટે
મેઘા ટાઈપ સેટિંગ વર્ક્સ ઘી કાંટા રાડ અમદાવાદ–૩૮૦ ૦૦૧.

नमस्कार गुरुदेव को, जय जय संत महान,
जिन करुणा चित्तसे, दिया धरम का दान

पथ भूला दिग्भ्रम हुआ, रहा हृदय अकुलाय,
धन्य धन्य गुरुदेवजी, सत् पथ दिया बताय

सत्गुरुकी संगत मिली, मिला सत्य का सार,
जीवन सफल बना दिया, हलका हो गया भार

यदि सत्गुर मिलते नहीं, धरम गंग के तीर,
तो बस गंगा पूजता, कभी न पीता नीर

केवल होती धरम की, चरचा तर्क बखान,
मानुष जनम यूँ बीतता, बिन चाखे निर्वान

आज नमन दिवस है, अंतर भरी उमंग,
श्रद्धा और कृतज्ञता, विमल भक्ति का रंग

रोम रोम कृतज्ञ हुआ, ऋण न चुकाया जाय,
जन जन बाटूँ धरम रस, यही श्रेष्ठ उपाय

जन्म जन्म के दुख मिटें, जन जन मंगल होय,
मिटें सभी की ग्रंथियाँ, सब का मंगल होय

જૈન ધર્મનિર્દિષ્ટ વ્રત, નિયમ, તપ, જપ, સંયમ, સ્વાધ્યાય, સામાયિક, પ્રતિક્રમણ આદિ ધાર્મિક અનુષ્ઠાનોનું પ્રયોજન પ્રારંભિક અવસ્થાએ વ્યક્તિના વિચાર વર્તનની સ્થૂલ અશુદ્ધિઓને દૂર કરીને તેના ચિત્તને નિર્મળ શાંત અને સ્વસ્થ થવામાં સહાયક થવાનું છે ને એ સાથોસાથ બાહ્ય ધર્મચર્યાનું લક્ષ્ય છે ચિત્તશુદ્ધિ વ્યવહારશુદ્ધિ અને સમત્વના વિકાસ દ્વારા સાધકની વૃત્તિને અંતર્મુખ કરી આપી, આત્મધ્યાન—આત્મજ્ઞાન—ની પ્રાપ્તિ ભણી સાધકને દોરી જવાનું

એ ધર્મપ્રવૃત્તિ વડે ચિત્તની શુદ્ધિ ન થાય અને ધર્મક્રિયાઓ ભટકતા ચિત્તે—ઉપયોગશૂન્યપણે જ થતી રહે તો એ ધર્મક્રિયા મોક્ષ સાધક બનતી નથી એ સાવધાની આપણા પૂર્વાચાર્યોએ શાસ્ત્રગ્રંથોમાં ઠેર ઠેર ઉચ્ચારી છે પ્રતિક્રમણહેતુગર્ભિત સજ્ઝાયમાં ઉપા૦ યશોવિજયજી મહારાજે સંક્ષેપમાં પણ અસંદિગ્ધ શબ્દોમાં— શુદ્ધ ગુજરાતીમાં — એ વાત કરતા ગાયું છે કે,

> વચન કાય તે તો બાંધીએ મન નવિ બાંધ્યું જાય
> મન બાંધ્યા વિણ પ્રભુ ના મિલે ક્રિયા નિષ્ફળ થાય
>
> —ઢાળ ૧૧ ગાથા /

આજની આપણી ધર્મક્રિયાનું હાર્દ ચિત્ર આ પંક્તિઓમાં અંકિત થયું છે એમ નથી લાગતું ? તમારી ધર્મક્રિયાઓ ઉપયોગપૂર્વક અર્થાત્ સ્થિરચિત્તે અને તન્મયતાપૂર્વક થાય છે ? ઉપયોગશૂન્ય અને અમનસ્કપણે થતી દ્રવ્યક્રિયાથી તમને સંતોષ ન થાય જેનાથી તમારું ચિત્ત શુદ્ધ શાંત સ્થિર થઈ શકે એવી કોઈ સાધના પદ્ધતિની શોધમાં તમે હો કે તમારા અંતરમાં ભાવધર્મની સ્પર્શના માટેનો તલસાટ જાગી ચૂક્યો હોય તો આ પાના વાંચો તમને થશે કે તમારા હાથમાં આ પુસ્તિકા આવી એ ખરેખર તો તમારા ઉપર થયેલ ઈશકૃપાનો પ્રચ્છન્ન અભિષેક જ છે

— સંપાદક

હું વિપશ્યના પ્રત્યે કઈ રીતે વળ્યો ?

૨૦ માર્ચ ૧૯૭૯ નો એ દિવસ હતો બપોરના ત્રણ વાગ્યા હતા મને છાતીમા દુખાવો ઉપડ્યો દુખાવો ખૂબ જોરદાર હતો અમારા ફેમિલી ડૉક્ટરને બોલાવ્યા તેમણે દવાની ટીકડીઓ ખાવા આપી, પરંતુ તેનાથી મને જરા પણ આરામ થયો નહિ છાતીમા ભીંસ વધવા લાગી, એટલે મોટા ડૉક્ટરને ફોન કર્યો પણ તેમણે કહ્યુ 'તમે આવી શકો તો અહીં આવો નહિ તો હુ સાંજના આવુ છુ '

મે કહ્યુ 'હમણા જ ડૉક્ટર પાસે ચાલો મારાથી આ પીડા સહન થતી નથી' તૈયાર થઈને ઘરના દરવાજામા મે પગ મૂક્યો, ત્યા મને નવકાર મંત્ર યાદ આવી ગયો મે સંકલ્પ કર્યો 'જો હુ સાજો થઈને ઘેર પાછો ફરીશ

તો, શ્રી શંખેશ્વર પાર્શ્વનાથના દર્શન કર્યા પછી જ દાઢી અને માથાના વાળ ઉતરાવીશ'

ડૉક્ટરે મારો કાર્ડિયોગ્રામ લઈને કહ્યુ 'અત્યારે જ હોસ્પિટલમા દાખલ થઈ જાઓ' તેમની સૂચનાથી હુ તરત જ હરકિસનદાસ હોસ્પિટલમા દાખલ થયો અને પછી બત્રીસ દિવસની સારવારને અંતે મને હોસ્પિટલમાથી રજા મળી એ દરમ્યાન હુ વાચન તરફ વળ્યો

મારી વય ૪૨ વર્ષની છે એટલે સ્વાભાવિક જ ઘર-છોકરાઓ વગેરેના મને વિચાર આવતા હતા મારુ મન પણ અશાંત હતુ ડૉકટરે મને સંપૂર્ણ આરામ લેવાનુ કહ્યુ હતું એટલે નવરાશ પુષ્કળ મળવા લાગી હતી મૃત્યુની નજીક જઈ આવ્યો હતો, એટલે હવે સહજ રીતે ધાર્મિક કે આધ્યાત્મિક વાચન તરફ મન વળવા લાગ્યુ મને પહેલુ પુસ્તક શ્રીમદ્ રાજચંદ્રનુ 'સમાધિ સાધના' વાચવાની તક મળી આ પુસ્તકનુ પહેલુ પ્રકરણ 'મૃત્યુ મહોત્સવ' વાચીને જીવન પ્રત્યે વિચારવાની દૃષ્ટિમા ફરક પડવા લાગ્યો પછી તો શ્રીમદ્‌ના બીજા પુસ્તકો મગાવીને વાચવા લાગ્યો

હવે, ધાર્મિક અને આધ્યાત્મિક પુસ્તકો ગમવા લાગ્યા તેમા પૂજ્ય મુનિશ્રી અમરેન્દ્રવિજયજીની પુસ્તિકા 'અચિંત ચિંતામણિ નવકાર' મારા હાથમા આવી તેનાથી હુ ખૂબ પ્રભાવિત થયો નવકાર ઉપરની મારી શ્રદ્ધા વધુ સુદૃઢ બની એ પછી હુ દરરોજ નવકારની માળા અને શ્રી શંખેશ્વર પાર્શ્વનાથની માળા ગણવા લાગ્યો

શ્રી શખેશ્વર પાર્શ્વનાથના દર્શન કરી આવ્યા પછી, પૂજ્ય મુનિ શ્રી અમરેન્દ્રવિજયજી કૃત 'આત્મજ્ઞાન અને સાધનાપથ' પુસ્તક વાચ્યુ આ પુસ્તક વાચવાનુ સૂચન મારા કલ્યાણમિત્ર શ્રી નેમજી ગાલાએ કર્યું આવા ઉચ્ચ સ્તરના આધ્યાત્મિક પુસ્તકો વાચવાનો રસ જાગ્રત કરવામા તેમનો ફાળો ઘણો જ છે 'આત્મજ્ઞાન અને સાધનાપથ'મા 'વિપશ્યના' અ ગે એક પ્રકરણ છે તેનાથી પ્રેરણા મળતા કોઈ પુણ્ય બળે વિપશ્યના વિષે વિશેષ જાણવાની મને ઉત્કઠા જાગી, અને નવેબર (૧૯૭૯) મા ઈગતપુરીમા યોજાયેલી શિબિરમા હુ જોડાયો

એક બાબતની મને નવાઈ લાગે છે કે, જે ઇચ્છા હુ કરતો, તેવા કલ્યાણમિત્રો અને માહિતી મને મળવા લાગ્યા ! આ બધા મિત્રોને હુ પહેલા ઓળખતો હતો ખરો, પણ ધર્મ કે અધ્યાત્મ વિષે એમની સાથે એ પહેલા ક્યારે ય વાતચીત કે ચર્ચા થઈ ન હતી

ઈગતપુરીની દશ દિવસની શિબિર પૂરી કરીને હુ ઘેર આવ્યો, ત્યારે મારા સ્વભાવમા થયેલા પરિવર્તનથી મને નવાઈ લાગી પહેલા હુ અવારનવાર ગરમ થઈ જતો હતો, પણ હવે ક્રોધ મોળો પડી ગયો હતો વળી, છેલ્લા છ મહિનાના આરામના સમય દરમ્યાન મને જેટલુ સારુ નહોતુ લાગ્યુ, તેટલુ એ દશ દિવસની શિબિર પછી સારુ લાગ્યુ મારુ તદુરસ્ત શરીર જોઈને કુટુબીજનો પણ આશ્ચર્ય પામ્યા

મારે બ્લડ પ્રેસર – લોહીનું દબાણ–ઊંચું રહેતું હતું, તે અંગે ડોકટરને બતાવ્યું ત્યારે ખ્યાલ આવ્યો કે બ્લડ પ્રેસર હવે સમનોન – normal થઈ ગયું હતું ! મારા વ્યસનો ચા, બીડી છૂટી ગયા. શરીર સુધર્યું ધર્મ અંગે પૂર્વે મારા મનમાં જે દ્વિધા હતી તે પણ દૂર થઈ અને, પ્રબળ આત્મિક જાગૃતિ આવી વિપશ્યના સાધના દ્વારા મન નિર્મળ અને સ્વસ્થ બનતું જાય છે, રાગદ્વેષ મંદ પડતા જાય છે

આમ, હાર્ટ એટેક – હૃદયરોગનો હુમલો – મારા માટે તો આશીર્વાદ રૂપ સાબિત થયો. મને તેણે ધર્મના ઉંબરે લાવી મૂકયો અને તે પછી, સાચા ધર્મમાર્ગે હું ચડયો એ ઉપકાર તો પૂજ્ય મુનિશ્રી અમરેન્દ્રવિજયજી અને પૂજ્ય આચાર્યશ્રી સત્યનારાયણ ગોયન્કાજીનો, એ માટે હું એમનો ભવોભવ ઋણી રહીશ

મારા ઉપર્યુક્ત અનુભવથી પ્રેરાઈને, સ્વાભાવિક રીતે જ મારા મિત્રોને તેમજ મારા પરિવારને વિપશ્યના શિબિરમાં જોડાવાની પ્રેરણા કરવાનું મને મન રહ્યા કરે છે

પરંતુ, હું જોઉં છું કે જેમને પોતાને વિપશ્યના સાધનાનો લેશમાત્ર અનુભવ નથી, એવા આપણા કેટલાક મુનિ મહારાજો તેમજ સાધ્વીજીઓ આજે કમનસીબે જૈન સંઘને વિપશ્યનાથી દૂર રહેવાનો ઉપદેશ અનુગ્રહપૂર્વક આપી રહ્યા છે આ સાધનામાં જોડાયા પછી મને જે લાભ થયો છે તે ગ્રતના આધારે હું કહું કે, વિપશ્યનાવી અજાણ્યું એ

ગુરુજનો તેઓના પ્રત્યે શ્રદ્ધાવાળા મુમુક્ષુ જીવોને આ સાચા સરળ સાધનામાર્ગે જતા અટકાવીને અજ્ઞાનવશ ભારે નુકસાન કરી રહ્યા છે

આ પરિસ્થિતિમા, મુમુક્ષુ જૈન જિજ્ઞાસુઓને આ બાબત સાચુ માર્ગદર્શન મળે એ મને ખૂબ જરૂરી લાગતુ હતુ આથી, વિપશ્યના સાધનાનો જેમને જાત અનુભવ છે, એવા આપણા બે શાસ્ત્રજ્ઞાની પ્રબુદ્ધ મુનિવર્યોએ આ અ ગે જે સાચુ અને સુસ્પષ્ટ માર્ગદર્શન મુમુક્ષુઓને આપ્યુ છે – જેના આધારે હુ મારા જીવનની કટોકટીની ક્ષણો પાર કરીને આત્માભિમુખ બન્યો – તે સ કલિત કરીને જિજ્ઞાસુ મિત્રો સમક્ષ મૂકવા હુ મારી રીતે પ્રયાસ કરતો એમાથી, એ બધુ એકત્રિત કરીને એક પુસ્તિકા રૂપે મૂકવાનો વિચાર જન્મ્યો

લેખન પ્રકાશનનો મને તો કશો અનુભવ નહોતો, તેથી પુસ્તિકાનુ સ પાદન કરી આપવાનો પ્રસ્તાવ મે તીથલમા પૂજ્ય મહારાજ સાહેબ સમક્ષ મૂક્યો અને, તે સ્વીકારાયો એ પછી, એના મુદ્રણની વ્યવસ્થા કરવાની બધી જવાબદારી સ્વીકારી મારા મિત્ર ડૉ૦ રામજીભાઈ શાહે તમે જોઈ શકશો કે, પુસ્તિકાના સ પાદનમા મહારાજશ્રીની આગવી સૂઝ ડોકાય છે અને, ડૉ૦ રામજીભાઈ શાહે પણ તેમની પ્રકૃતિગત ચોકસાઈ અનુસાર, પુસ્તિકાના મુદ્રણ અર્થે જાતે અમદાવાદ રહી, શુદ્ધ સ્વચ્છ સુઘડ છાપકામ કરાવી આપ્યુ છે

પુસ્તિકાની તૈયારી ચાલતી હતી તે દરમ્યાન, યેાગાનુયેાગ પ્રમત મ્હુડિયેાવાળા શ્રી શાતિ માવલા અને તેમના ધર્મ-પત્ની કેાકિલ મેન – કે જેએા બને વિપશ્યનાના નિ ઠાવાન સાધકે છે – મહારાજશ્રીના દર્શનવદન માટે મુબઈથી વનમાડ ગયેલા ત્યારે પ્રસ્તુત પુસ્તિકાની વાત નીકળતા, તેના મુખપૃષ્ઠનુ ચિત્ર તૈયાર કરી આપવા તેમણે તત્પરતા દર્શાવી ફ્વત પુસ્તિકાને તેના વિષયને વાચા આપતુ જીવત મુખ-પૃષ્ઠ સાપડ્યુ છે આમ આ સ્વજનેાના શ્રમ, સૂઝ અને પ્રેમપૂર્વકના સહકારના મહારે આ પુસ્તિકા હુ આજે તમારા હાથમા મૂકી શકુ છુ એનેા મને આનદ છે

યેાગાનુયેાગ, પ્રથમ વાર વિપશ્યનાની જે શિબિરમા હુ જોડાયેા હતેા, તે જ શિબિરમા મારા મિત્ર નેમજીભાઈ ગાલા અને દામજીભાઈ મેાતા પણ આવ્યા હતા તેએા તીથલ અવારનવાર પૂજ્ય મહારાજ સાહેબના સત્સગ માટે જતા, અને તેએાશ્રીની પ્રેરણાથી પહેલી જ વાર વિપશ્યના શિબિરમા જોડાયા હતા એ શિબિરનેા એમનેા અનુભવ પણ જિજ્ઞાસુએાને પ્રેરક નીવડે તેવેા હેાવાથી, એમના જ શબ્દેામા, તે પણ અહી રજૂ કર્યો છે

ઉમેદ છે કે, વિપશ્યનાની શિબિરેામા જોડાવા અગે દ્વિધા અનુભવતા જૈન મુમુક્ષુએાને સાચુ માર્ગદર્શન આ પુસ્તિકામાથી મળી રહેશે

સૌ આ મંગળમાર્ગે વિહરીને આ દેવદુર્લભ માનવ જીવન કૃતાર્થ કરે–મોક્ષસુખનો આસ્વાદ પામે, એ જ અંતરની અભિલાષા અને પ્રાર્થના

— હીરજી હેમરાજ ગાલા

૯/૧૦ અનંતદીપ ચેમ્બર,
૨૭૩-૭૭, નરસી નાથા સ્ટ્રીટ,
મુંબઈ–૪૦૦ ૦૦૯

પુસ્તિકાની તૈયારી ચાલતી હતી તે દરમ્યાન, યેાગાનુયેાગ પ્રભાત ન્યુડિયેાવાળા શ્રી શાંતિ માવલા અને તેમના ધર્મપત્ની કોકિલાબેન – કે જેએ બન્ને વિપશ્યનાના નિષ્ઠાવાન સાધકો છે – મહારાજશ્રીના દર્શનવંદન માટે મુબઈથી વનમાડ ગયેલા ત્યારે પ્રસ્તુત પુસ્તિકાની વાત નીકળતા, તેના મુખપૃષ્ઠનું ચિત્ર તૈયાર કરી આપવા તેમણે તત્પરતા દર્શાવી ફલત પુસ્તિકાને તેના વિષયને વાચા આપતુ જીવત મુખપૃષ્ઠ સાપડ્યુ છે આમ આ સ્વજનેાના શ્રમ, સૂઝ અને પ્રેમપૂર્વકના સહકારના સહારે આ પુસ્તિકા હુ આજે તમારા હાથમા મૂકી શકુ છુ એનેા મને આનદ છે

યેાગાનુયેાગ, પ્રથમ વાર વિપશ્યનાની જે શિબિરમા હુ જોડાયેા હતેા, તે જ શિબિરમા મારા મિત્ર નેમજીભાઈ ગાલા અને દામજીભાઈ મેાતા પણ આવ્યા હતા તેએ તીથલ અવારનવાર પૂજ્ય મહારાજ સાહેબના સત્સગ માટે જતા, અને તેઓશ્રીની પ્રેરણાથી પહેલી જ વાર વિપશ્યના શિબિરમા જોડાયા હતા એ શિબિરનેા એમનેા અનુભવ પણ જિજ્ઞાસુઓને પ્રેરક નીવડે તેવેા હેાવાથી, એમના જ શબ્દોમા, તે પણ અહી રજૂ કર્યો છે

ઉમેદ છે કે, વિપશ્યનાની શિબિરોમા જોડાવા અગે દ્વિધા અનુભવતા જૈન મુમુક્ષુઓને સાચુ માર્ગદર્શન આ પુસ્તિકામાથી મળી રહેશે

સૌ આ મંગળમાર્ગે વિહરીને આ દેવદુર્લભ માનવ જીવન કૃતાર્થ કરે-મોક્ષસુખનો આસ્વાદ પામે, એ જ અંતરની અભિલાષા અને પ્રાર્થના

— હીરજી હંસરાજ ગાલા

૮/૧૦ અનંતદીપ ચેમ્બર,
૨૭૩-૭૭, નરસી નાથા સ્ટ્રીટ,
મુંબઈ-૪૦૦ ૦૦૯

વિપશ્યના શિબિરનો મારો અનુભવ

બાળપણથી ધર્મ પ્રત્યે રુચિ રહ્યા કરતી અને આ વિષયમા હમેશા કાઈક નવુ જાણવાની – અનુભવવાની ઇચ્છા રહેતી વાચનનો શોખ હતો તેમા યે આધ્યાત્મિક પુસ્તકો પ્રત્યે વિશેષ રુચિ રહેતી ગાધીજી, વિવેકાનદ, રામકૃષ્ણ પરમહસ, રમણ મહર્ષિ અને શ્રીમદ્ રાજચદ્ર ઇત્યાદિ મહાપુરુષોને સમજવાની પણ કોશિશ કરતો ધર્મને બુદ્ધિથી સમજવાની હમેશની કોશિશને કારણે શ્રી ચિત્રભાનુ, શ્રી રજનીશજી અને શ્રી જે૦ કૃષ્ણમૂર્તિ ઇત્યાદિના વ્યક્તિત્વનુ વિશેષ આકર્ષણ રહેતુ એમના સાહિત્યમા ખૂબ જ રુચિ રહેતી તેથી, બુદ્ધિને ખોરાક મળતો, તર્કશક્તિ ખીલતી તેમજ બૌદ્ધિક સ્તરે ઘણુ જાણવાનુ મળતુ

જૈન પરંપરાના તપ, ક્રિયાકાંડ અને સ્વાધ્યાયમાંથી પણ પસાર થયો. સતત અભ્યાસ, મનન, વાચન છતાં ક્યાંક કાંઈક ખૂટતું જણાયું અને અંતે એ નિર્ણય પર આવવું પડ્યું કે અભ્યાસ કરતાં કાંઈક વિશેષ જરૂરી છે. કેટલીક કહેવાતી બહુ ધાર્મિક અને ગાઅજ્ઞ વ્યક્તિઓના પરિચયથી પણ એ જ અનુભવ થયો કે તેમનું સમગ્ર જીવન તપ, ક્રિયાકાંડ કે શાસ્ત્ર વચનમાં વિતાવ્યું હોવા છતાં તેમના આંતરિક જીવનમાં, ખાસ તો એ સાથેના વ્યવહારમાં, તેમજ તેમના માનસમાં ખાસ પરિવર્તન નહોતું જણાતું. ઊલટું, મોટે ભાગે તો તેમનો અહં વધતો જતો.

આ સમય દરમ્યાન, પૂજ્ય મુનિશ્રી અમરેન્દ્રવિજયજીનું પુસ્તક 'આત્મજ્ઞાન અને સાધનાપથ' વાંચવામાં આવ્યું. આ પુસ્તકના અભ્યાસે ધર્મને અને જીવનને સમજવાની મને નવી દૃષ્ટિ આપી. વર્ષોથી હું શોધતો હતો તે માર્ગ આ પુસ્તકમાંથી મને જડ્યો.

આ પુસ્તકના સતત વાચન મનનથી ઘણી નવી સમજણની બાબતોની સમજ મળી અને એક દિવસ પૂજ્ય મુનિશ્રીને મળવા હું તીથલ ગયો. ચાર દિવસના એમના સાન્નિધ્યમાં ઘણું ઘણું મેળવ્યું. જીવનને એક નવી દિશા મળી અને એમના આશીર્વાદ લઈને વિપશ્યના ધ્યાન શિબિરમાં જોડાવાનું થયું.

મારા બે-ચાર મિત્રો સાથે હું આ શિબિરમાં જોડાયો. ઈગતપુરીમાં ધમ્મગિરિના શાંત અને પ્રફુલ્લિત વાતાવરણે

વિપશ્યના શિબિરનો મારો અનુભવ

બાળપણથી ધર્મ પ્રત્યે રુચિ રહ્યા કરતી અને આ જીવનમા હમેશા કાઈક નવુ જાણવાની – અનુભવવાની ઇચ્છા રહેતી વાચનનો શોખ હતો તેમાયે આધ્યાત્મિક પુસ્તકો પ્રત્યે વિશેષ રુચિ રહેતી ગાધીજી, વિવેકાનદ, રામકૃષ્ણ પરમહસ, રમણ મહર્ષિ અને શ્રીમદ્ રાજચદ્ર ઇત્યાદિ મહાપુરુષોને સમજવાની પણ કોશિશ કરતો ધર્મને બુદ્ધિથી સમજવાની હમેશની કોશિશને કારણે શ્રી ચિત્રભાનુ, શ્રી રજનીશજી અને શ્રી જે૦ કૃષ્ણમૂર્તિ ઇત્યાદિના વ્યક્તિત્વનુ વિશેષ આકર્ષણ રહેતુ એમના સાહિત્યમા ખૂબ જ રુચિ રહેતી તેથી, બુદ્ધિને ખોરાક મળતો, તર્કશક્તિ ખીલતી તેમજ બૌદ્ધિક સ્તરે ઘણુ જાણવાનુ મળતુ

જૈન પરંપરાના તપ, ક્રિયાકાંડ અને સ્વાધ્યાયમાંથી પણ પસાર થયો. સતત અભ્યાસ, મનન, વાચન છતાં ક્યાંક કાંઈક ખૂટતું જણાયું અને અંતે એ નિર્ણય પર આવવું પડ્યું કે અભ્યાસ કરતાં કાંઈક વિશેષ જરૂરી છે. કેટલીક કહેવાતી બહુ ધાર્મિક અને શાસ્ત્રજ્ઞ વ્યક્તિઓના પરિચયથી પણ એ જ અનુભવ થયો કે તેમનું સમગ્ર જીવન તપ, ક્રિયાકાંડ કે શાસ્ત્રાધ્યયનમાં વિતાવ્યું હોવા છતાં તેમના આંતરિક જીવનમાં, બીજાઓ સાથેના વ્યવહારમાં, તેમજ તેમના માનસમાં ખાસ પરિવર્તન નહોતું જણાતું. ઊલટું, મોટે ભાગે તો તેમનો અહં વધેલો જણાતો.

આ સમય દરમ્યાન, પૂજ્ય મુનિશ્રી અમરેન્દ્રવિજયજીનું પુસ્તક 'આત્મજ્ઞાન અને સાધનાપથ' વાંચવામાં આવ્યું. આ પુસ્તકના અભ્યાસે ધર્મને અને જીવનને સમજવાની મને નવી દૃષ્ટિ આપી. વર્ષોથી હું ઝંખતો હતો તે માર્ગ આ પુસ્તકમાંથી મને જડ્યો.

આ પુસ્તકના સતત વાચન મનનથી ઘણી ન સમજાતી બાબતોની સમજ મળી અને એક દિવસ પૂજ્ય મુનિશ્રીને મળવા હું તીથલ ગયો. ચાર દિવસના એમના સાન્નિધ્યમાં ઘણું ઘણું મેળવ્યું. જીવનને એક નવી દિશા મળી અને એમના આશીર્વાદ લઈને વિપશ્યના ધ્યાન શિબિરમાં જોડાવાનું થયું.

મારા બે ત્રણ મિત્રો સાથે હું આ શિબિરમાં જોડાયો. ઈગતપુરીમાં ધમ્મગિરિના શાંત અને પ્રફુલ્લિત વાતાવરણે

મનને અપૂર્વ શાતિ બક્ષી ધમ્મગિરિનો એ આખો યે પ્રદેશ સાધનાભૂમિ છે સાધક માટે તો સ્વર્ગ જ ગણાય સાથે સાથે પૂજ્યશ્રી ગોયન્કાજી – ગુરુજીનો પ્રેમ, શાન્ત સ્વભાવ તેમજ દરેક સાધક સાથેનો વ્યક્તિગત સપર્ક તથા, અજ્ઞાની કે જ્ઞાની, શિક્ષિત કે અશિક્ષિત – સૌને સમજાય તે રીતે આ સાધના કરાવવાની એમની મહેનત ખરેખર પ્રશસનીય છે

શિબિરના અનુભવો તો શબ્દાતીત છે દશ દિવસના આર્ય મૌનથી સમજાયુ કે, આપણે રોજ કેટકેટલુ નકામુ બોલીએ છીએ, વિચારીએ છીએ અને વગર જરૂરિયાતે આરોગીએ છીએ ! અને, આનાથી અનેક શારીરિક તેમજ માનસિક રોગોને આમ ત્રીએ છીએ અને, નકામા મનો વ્યાપારથી કેટલા ય કર્મોના બધનમા જકડાઈએ છીએ !

હુ શ્રી જે૦ કૃષ્ણમૂર્તિને–તેઓ મુબઈ આવે ત્યારે – દર વર્ષે સાભળતો તેમના પ્રવચનોના મુખ્ય સૂર જગૃતિ – awareness ને હુ અત્યાર સુધી બુદ્ધિથી સમજ્યો હતો, પણ એનો ખરો અનુભવ વિપશ્યના સાધના દ્વારા થયો વર્તમાનમા જીવવાની કળા એટલે જ વિપશ્યના

વિપશ્યના અગે જૈનોમા ઘણી જ ગેરસમજ ફેલાયેલી છે બૌદ્ધ પદ્ધતિ સમજીને તેની ઉપેક્ષા કરવામા આવે છે અને દુર્ભાગ્યની વાત તો એ છે કે, કેટલાક જૈન મુનિરાજો સમજ્યા કે અનુભવ્યા વિના આ પદ્ધતિ વિરુદ્ધ પ્રચાર કરીને એક સાચી યોગ્ય સાધનાપદ્ધતિને અન્યાય કરી રહ્યા છે

જૈન મત અનુસાર તો જે કોઈ પદ્ધતિ રાગદ્વેષ, મોહ આદિ વિકારોથી મુક્તિ અપાવે તે પદ્ધતિ સાધક માટે યોગ્ય ગણાય ક્રિયાકાંડ, તપ કે શાસ્ત્રસ્વાધ્યાય સાધનાપથે કદાચ પ્રથમ સોપાન હશે, પણ અંતે મુક્તિ માટે તો સાધકે ધ્યાન પર જ આવવું પડે છે રાગદ્વેષ અને કષાયોથી મુક્તિ ધ્યાન જ અપાવે આપણા સર્વ તીર્થંકરોની પ્રતિમાઓ ધ્યાનસ્થ જોવામાં આવે છે ભગવાન શ્રી મહાવીર પણ સાડા બાર વર્ષના કાઉસગ્ગ ધ્યાન પછી જ કેવળજ્ઞાન પામ્યા હતા એટલે, મુક્તિ માટે ધ્યાન જ અંતિમ સાધન ગણાય

આજના માનવ પર ભૌતિક જગતની પકડ દિન-પ્રતિદિન વધતી જાય છે માનવી આજે વધુ ને વધુ બહિર્મુખ થતો જાય છે અને એ સાથે જ રાગદ્વેષ અને કષાયોમાં તે વધારે ને વધારે ખૂંપતો જાય છે એમાંથી બચવું શી રીતે? એની ચાવી વિપશ્યના સાધના આપે છે

– નેમજી શામજી ગાલા

એ-૮, ઓમ્ ગૌતમ સોસાયટી,
હાજી બાપુ રોડ મલાડ (પૂર્વ),
મુંબઈ–૪૦૦ ૦૬૪

ત્રણ દિવસના આનાપાનના અભ્યાસથી સ્થૂલ મન સૂક્ષ્મ બને છે પછી સૂક્ષ્મ થયેલા એ મનને વિપશ્યના દ્વારા શરીરના એકેએક અણુમાં લઈ જવાનું છે એથી ક્રમેક્રમે રાગદ્વેષની ગૂઢ ગ્રંથિઓ છૂટતી જાય છે અને સાધકનું ચિત્ત શાન્ત થતું જાય છે શાંત-પ્રશાન્ત બનેલો સાધક ત્યાર પછી સાધનામાં સારી પ્રગતિ કરે છે સાતમા દિવસે દશ મિનિટ મૈત્રીભાવના અપાય છે દશે દિવસ સાધનાની પુષ્ટિ માટે આચાર્યશ્રી પ્રવચન આપે છે તથા તે પછી થતી પ્રશ્નોત્તરી દ્વારા પણ મનનું સમાધાન થાય છે

સાધના દરમ્યાન આચાર્યશ્રી સાધકોને અવસર અવસરે જાગૃતિ આપતા રહે છે કે વીતરાગતા, વીતદ્વેષતા ને વીતમોહતા પામવા સચેત રહો, સજાગ રહો, સાવધાન રહો સાધના કરતા કરતા મન બહાર જાય તો બે મિનિટ ઊંડા શ્વાસ લઈને તેને પાછું કેન્દ્રિત કરવા સૂચવે છે આચાર્યશ્રી એવા તો મૈત્રીભાવનાથી ભાવિત છે, કરુણાશીલ છે કે ગમે ત્યારે ગમે તેટલા પ્રશ્નો પૂછો તોય તેઓ તેનો હસતા હસતા ઉત્તર આપે છે

ભગવાન મહાવીર સ્વામીએ શુક્લ ધ્યાનથી કેવળજ્ઞાન મેળવ્યું, તેમ ભગવાન બુદ્ધે વિપશ્યના દ્વારા બોધિ
પ્રા [illegible] વિશિષ્ટ દેણ
છે [illegible] પહોંચી હતી
ભ [illegible] વર્ગમાં

આ ધ્યાન સાધના ચાલુ રહી છેલ્લા પૂર્વધર ભદ્રબાહુ સ્વામી મહાપ્રાણ ધ્યાન સાધવા બાર વર્ષ માટે નેપાળ દેશમા ગયાનો ઇતિહાસ છે પણ પાછળથી કાળક્રમે જૈન સમાજમાથી આ સાધના લુપ્તપ્રાય થઈ ગઈ જ્યારે, બૌદ્ધ ધર્મ ભારત દેશમાથી વિદેશમા પણ ફેલાયો ફલત બૌદ્ધ ધર્મની સાથે વિપશ્યના સાધના શ્રીલકા, બ્રહ્મદેશ, આદિ દેશોમા પણ પહોચી પણ કાળબળે ભારતમા બૌદ્ધ ધર્મ અને વિપશ્યના નામશેષ થયા કિંતુ બ્રહ્મદેશમા આજે પણ આ સાધના શુદ્ધ રૂપે જળવાઈ રહી છે

આચાર્ય શ્રી સત્યનારાયણ ગોએન્કાજી મસ્તકના દુખાવાના નિમિત્તે આ સાધના પ્રત્યે ખેચાયા દેશવિદેશના નામચીન દાક્તરો જેમા નિષ્ફળ ગયેલા તે શીરદર્દ આ આ સાધનાથી શમી ગયુ એટલુ જ નહિ, તેમની જીવન દૃષ્ટિ પણ બદલાઈ ગઈ આવી પ્રભાવિત થઈ, ત્યારબાદ લગભગ પદર વર્ષ સુધી આ સાધના કરતા રહી તેઓ તેમા નિષ્ણાત થયા તેમના ગુરુજીએ તેમને આચાર્યપદે નિયુક્ત કર્યા અને આદેશ આપ્યો કે ભારતભૂમિની આ સાધના ભારતમા ફરી પ્રસરે તે માટે ત્યા જઈ તેનુ શિક્ષણ આપો તદનુસાર તેઓ છેલ્લા દશેક વર્ષથી તેની શિબિરો યોજી એ કલ્યાણકારી સાધનાનો પ્રસાર કરી રહ્યા છે

આ દાયકા દરમ્યાન વિવિધ ધમમતના ગૃહસ્થ અનુયાયીઓએ તેમજ ઘણા મત-પથના ગુરુઓએ તેમજ

જૈન સાધુ સાધ્વી મહાસતીજીઓએ પણ આ શિબિરોમા જોડાઈ તેનો લાભ લીધા છે સદા સર્વદા હમના પ્રસન્નચિત્ત આચાર્યશ્રીને શ્રદ્ધા છે કે આ સાધનાનો પ્રસાર જૈનમુનિઓ દ્વારા સવિશેષ થઈ શકશે

ઇ૦ સ૦ ૧૯૭૩ મા ભદ્રેશ્વર તીર્થમા યોજાયેલ શિબિરમા સર્વ પ્રથમ ઘણા જૈન સાધુ સાધ્વીઓ—દરોક મુનિગણે અને વીશ બાવીશ મહાસતીજીઓ—એક સાથે વિપશ્યના શિબિરમા જોડાયા ત્યારબાદ જૈનોમા તેનો પ્રચાર વધતો રહ્યો છે આચાર્ય શ્રી તુલસી ગણિએ પોતાના સાધુ—સાધ્વીઓને આ સાધનાનો લાભ મળે તે માટે દિલ્હી તેમ જ લાડનુમા તેમના ધર્મપરિવાર માટે ખાસ શિબિરોનુ આયોજન કરાવેલુ આજે તો સ્વય યુવાચાર્ય મહાપ્રજ્ઞ 'પ્રેક્ષા ધ્યાન'ના નવા નામે એનુ પ્રશિક્ષણ આપી રહ્યા છે, તેમજ તેનો પ્રચાર પ્રસાર કરી રહ્યા છે રાજગૃહીમા રાષ્ટ્રસત ઉપા૦ અમરમુનિએ પણ આ શિબિરનો લાભ મેળવ્યો આ રીતે, દરેક સપ્રદાયવાળા, મત્યગ્રાહી, જૈન શ્રમણ શ્રમણીઓ તેમજ શ્રાવક-શ્રાવિકાઓ તેનો લાભ લઈ રહ્યા છે

કિંતુ, આવી ઉત્તમ કોટિની સાધનાનો જૈન સમાજના એક વર્તુળમા વિરોધ પણ એટલો જ થઈ રહ્યા છે ઘણા સાધુ સાધ્વી-શ્રાવક-શ્રાવિકાઓ તેનો સખત વિરોધ કરે છે કારણ એટલુ જ કે "આ બુદ્ધધર્મની સાધના છે" – તેમા 'બુદ્ધ'નુ નામ આવે છે ! પણ 'બુદ્ધ'નો અર્થ ગૌતમ સિદ્ધાર્થ

નામની વ્યક્તિ નહીં 'પણ જેણે બોધિ પ્રાપ્ત કરી છે—જ્ઞાન
પ્રાપ્ત કર્યું છે તે બુદ્ધ' —એવો છે આપણે 'નમુત્થુણં'ના
પાઠમાં 'સયં સંબુદ્ધાણં બુદ્ધાણં બોહયાણં' બોલીને
અરિહંત પરમાત્માઓની સ્તુતિ નિત્ય કરીએ છીએ, પણ
અહીં 'બુદ્ધ' શબ્દથી ભડકી ઊઠી, સમભાવની ખીલવટમાં
અતિ ઉપયોગી એવી આ સુગમ અને નિર્દોષ સાધનાથી
વંચિત રહીએ છીએ!

આ સાધનાનો વિરોધ કરનારને મારું નમ્ર નિવેદન
છે કે પહેલાં એ ત્રણ શિબિરમાં જઈ તેનો અનુભવ લો,
પછી તમે સ્વયં નક્કી કરો, પણ, તેના જાતઅનુભવ વિના,
સાંપ્રદાયિક મમત્વવશ તેનો વિરોધ ન કરો ખરેખર તો,
આપણે જે ધ્યાનસાધના ગુમાવી બેઠા છીએ, તેને વિપશ્યનાના
અભ્યાસ દ્વારા પુનઃ પ્રાપ્ત કરી શકીશું

આપણે જન્મ્યા ત્યારથી બહાર જોઈએ છીએ, પણ
અંદર જોતાં, ઊંડા ઊતરતાં શીખ્યા જ નથી તે શીખવા માટે
આ સાધના છે અંતર્મુખ થઈ, સમભાવનો ઉત્તરોત્તર
વિકાસ કરતાં રહી, ક્રમશઃ વીતરાગ પદની પ્રાપ્તિની દિશામાં
આ સાધના દ્વારા જવાય છે આ સાધનાના પ્રારંભથી
જ અંદર જોવાનું હોય છે શરીરની અંદર જે કંઈ સૂક્ષ્મ
હલચલ થતી રહે છે – સુખદ સંવેદના થાય કે દુઃખદ સંવેદના
થાય તેને દ્રષ્ટાભાવે, સાક્ષીભાવે રાગદ્વેષ ન થાય તેની જાગૃતિ
પૂર્વક જોવાની હોય છે અભ્યાસ પાકો થતાં સાધકના

મનની બધી કડવાશ લુપ્ત થાય છે, તે સમદર્શી બને છે જીવન જીવવાની કળા તેને હસ્તગત થાય છે

ભારતવર્ષનું એ સદ્‌ભાગ્ય છે કે પાપથી હટીને ધર્મપથ પર ચાલવાની જનતાને પ્રેરણા આપવા સાધુ સંતો, વૈરાગી મહાપુરુષો, યોગીઓ તેની ભૂમિ ઉપર હમેશા અવતરતા રહે છે કેટલાક યોગીઓ શક્તિપાત દ્વારા સાધકની કુંડલિની જાગૃત કરી આપે છે, પણ વિપશ્યના દ્વારા તો અંગે અંગના અણુ અણુમાં ચેતના જાગૃત થઈ જાય છે તેના ક્રમશઃ રાગદ્વેષમોહની પકડમાથી મુક્ત થઈ, ચિત્તને સમભાવથી ભાવિત કરી શકાય છે

આ સાધના દ્વારા ચિત્તની વિશુદ્ધિ થવાની સાથે સાથે શરીરમાના અનેક રોગ પણ દૂર થાય છે આ સાધનાએ અનેકોને વ્યસનમાથી પણ મુક્તિ અપાવી છે એટલું જ નહિ, જ્યારે જયપુરમા કેદીઓ માટે જેલમા આની શિબિરો યોજાઈ ત્યારે સાધના દ્વારા શુદ્ધ બનેલા અનેક કેદીઓએ પશ્ચાત્તાપના આંસુ વહાવી પવિત્ર જીવન જીવવાનો સંકલ્પ આચાર્યશ્રી સમક્ષ વ્યક્ત કર્યો છે

પરિવારના બધા સભ્યો દસ દિવસની એકાદ શિબિરમા જઈ વિપશ્યના સાધના કરતા થાય તો તે પરિવાર ધર્મ પરિવાર બની શકે

આ સાધના સાધકોને પચે તો મનની તમામ કડવાશ દૂર થઈ જાય, કોઈ પ્રત્યે દ્વેષ, ધિક્કાર કે ઘૃણા – તિરસ્કાર

ના રહે મારી તો દૃઢ માન્યતા છે કે આ સાધના અપના વવાથી જૈનોને ખૂબ જ લાભ થશે, સંપ્રદાયવાદ નાબૂદ થશે અને સમાજમા અપૂર્વ શાતિ સ્થપાશે

મનને શુદ્ધ કરવાની આ કળા મુનિરાજો પ્રાપ્ત કરે તો, એ ગુરુવર્યો દ્વારા શ્રાવક શ્રાવિકાઓ પણ આ સાધનાનો લાભ પ્રાપ્ત કરી જીવનને ધન્ય બનાવી શકે સાચુ સુખ અને સાચી શાતિ આતરિક શુદ્ધિ દ્વારા જ મેળવી શકાય છે આતરિક શુદ્ધિ વિના બાહ્ય ક્રિયાકાડો બહુ ફલવાન બની શકતા નથી

સસારભ્રમણનુ કારણ મન છે, મુક્તિનુ કારણ પણ મન છે માટે પ્રત્યેક મુમુક્ષુ પોતાના મનને નિર્મળ બનાવે, ચિત્તને શુદ્ધ કરે, સાધના દ્વારા રાગ દ્વેષની પકડમાથી મુક્ત બને એવી આતરિક ભાવના

સામાયિકની

અર્થાત્

સમત્વ અને સાક્ષીભાવની સાધના

– મુનિ શ્રી અમરેન્દ્રવિજયજી*

'કંઈક મેળવવું છે' કે 'કંઈક થવું છે' એવી ઈચ્છા આકાંક્ષાઓથી મુક્ત રહી, વર્તમાન ક્ષણે જે બને તેને, કશી આતુરતા કે આસક્તિ વિના, નીરખવું – અર્થાત્ જ્ઞાયકભાવમાં ઠરવું – એ સુખનો માર્ગ છે, એમ જ્ઞાનીઓ કહે છે.[1]

આત્મા જેટલા પ્રમાણમાં પોતાના દેહ, મન વગેરે પર્યાયો સાથે તાદાત્મ્ય ન અનુભવતાં તેમને પોતાના જ્ઞાનના વિષય તરીકે જ માત્ર જુએ – પોતે અળગો રહી એમનામાં

* મુનિશ્રી હાલ વલસાડ (૧ યોગીરાજ પાર્ક તીથલ રોડ ક્રોસ લેન) માં બિરાજે છે. આગામી એપ્રિલ–મે–જૂન સિવાય તેઓશ્રીની ત્યાં સ્થિરતા સંભવે. ફોન નંબર ૮૨૧૮ ચંદનબેન કે ૨૧૯૧ સતીશભાઈ (વલસાડ એક્સચેન્જ) તથા ૮૨૬૧૪ / ૮૪૮૪૮૫ હીરાભાઈ ગાંધી કે ૫૭૨૮૮૪ પરમાણંદભાઈ પટેલ (મુંબઈ)ને ૫૮૫૨૭ કરવાથી તે ચંદનબેને મુનિશ્રી ત્યાં છે કે અંગે ? – એ માહિતી મળી શકે

થઈ રહેલ પરિવર્તનને એક પ્રેક્ષકની જેમ દૂરથી માત્ર સાક્ષીભાવે જોયા કરે – તેટલા અશે તે અહી જ મુક્તિનો આસ્વાદ પામી શકે પરતુ, આપણે કેવળ સાક્ષી રહી શકતા નથી, અવચેતન મનમા સગ્રહિત જન્મજન્માતરના સસ્કારો અનુસાર આપણે બાહ્ય જગતની ઘટનાઓ પ્રત્યે આપણી પ્રતિક્રિયા, કોમ્પ્યુટર યત્રની જેમ યાત્રિકપણે, દર્શાવતા જ રહીએ છીએ એટલે શ્રી જે૦ કૃષ્ણમૂર્તિ અનુરોધ કરે છે કે મુક્તિનો આસ્વાદ માણવો હોય તો અવચેતન મનમા રહેલી ભૂતકાળની સ્મૃતિઓના આધારે યાત્રિકપણે ઉઠતી પ્રતિક્રિયાને અધીન ન વર્તતા, જીવનના અનુભવો પ્રત્યે સ્વીકાર કે અસ્વીકારનો ભાવ લાવ્યા વિના, વર્તમાન ક્ષણ પ્રત્યે માત્ર સજાગ બનો – 'એફર્ટલેસ ચોઈસલેસ અવેરનેસ' કેળવો પહેલી નજરે આ અત્યત સરળ માર્ગ દેખાય છે, પણ આનો મર્મ માત્ર પરિપક્વ સાધકો જ પામી શકે છે

ભૂતકાળના સમગ્ર સસ્કારોથી અને ભાવિની આકાક્ષાઓ અને તૃષ્ણાથી મુક્ત થયા વિના, વર્તમાન ક્ષણના માત્ર દ્રષ્ટા રહેવુ શક્ય નથી ભૂતકાળની સ્મૃતિઓ, સસ્કારો અને ભવિષ્યની કામનાઓ વર્તમાન ક્ષણ પ્રતિ આપણને સજાગ રહેવા દેતા નથી આપણી જાણ બહાર અવચેતન મનમા પ્રતિપળ અનેક સસ્કારો પડતા રહે છે, અને તે સસ્કારોને અનુરૂપ વળાક આપણા વિચાર વર્તન કઈ રીતે લઈ રહ્યા છે, તેનો આપણને ખ્યાલ સરખો પણ નથી આવતો

એટલે કેવળ જાગ્રત મનને જ નહિ પણ અવચેતન મનને પણ વિશુદ્ધ કર્યા વિના 'એફર્ટલેસ ચોઇસલેસ અવેરનેસ'—અર્થાત્ વર્તમાન ક્ષણ પ્રતિ રાગ દ્વેષ રહિત કેવળ દ્રષ્ટાભાવ—આવે શી રીતે?

વિપશ્યના

'પ્રયત્ન કે પસંદગી રહિત કેવળ જાગૃતિ'—'એફર્ટલેસ ચોઇસલેસ અવેરનેસ'—ની કળા દીર્ઘ પ્રયત્ન વિના સિદ્ધ થતી નથી. શ્રી જે૦ કૃષ્ણમૂર્તિ તો એની સાધના માટે કોઈ 'પ્રક્રિયા' આપતા નથી એટલું જ નહિ, કોઈ નિયત પ્રક્રિયાના અનુસરણના તેઓ વિરોધી છે. આથી, વર્ષોથી તેમને સાંભળતા રહેવા છતાં તેમણે ચીંધેલી 'પ્રયત્ન કે પસંદગી રહિત કેવળ જાગૃતિ' કેમ પ્રાપ્ત કરવી એ મૂંઝવણ શ્રોતાઓ દાયકાઓના શ્રવણ પછીયે અનુભવતા હોય છે.

જેના અભ્યાસ દ્વારા સાધક ક્રમશઃ શુદ્ધ સાક્ષીભાવ—'એફર્ટલેસ ચોઇસલેસ અવેરનેસ' યાને વર્તમાન ક્ષણમાં જીવવાની કળા હસ્તગત કરવાની આશા રાખી શકે એવી એક સાધનાપ્રક્રિયા હાલ પ્રસાર પામી રહી છે. અવચેતન મનમાં પડેલા જન્મ જન્માંતરના સંસ્કારોને દૂર કરી, અવચેતન મનને પણ વિમળ કરવાની નેમ ધરાવતી એ સાધના 'વિપશ્યના'ના નામે ઓળખાય છે. તેમાં પ્રારંભથી જ સમત્વ અને સાક્ષીભાવની કેળવણી રહેલી હોવાથી, 'જેનાથી સમભાવ વધે તે સામાયિક' એ જૈન પરિભાષાને આગળ કરીને, એ સાધનાને આપણે 'સામાયિકની સાધના' કહી શકીએ.

એ પ્રક્રિયા બર્માંમા બૌદ્ધ પરપરામા સચવાઈ રહેલી તેથી પ્રાથમિક નજરે તે બૌદ્ધ પ્રક્રિયા હોવાનો ભાસ થાય એ સ્વાભાવિક છે પરતુ, ધાર્મિક ક્રિયાકાડના કોઈ રગે તે રજિત થયેલી ન હોવાથી કોઈ પણ ધાર્મિક સપ્રદાયની વિવેકશીલ વ્યક્તિ વિના સકોચે તેને અપનાવી શકે છે, એટલુ જ નહિ, નાસ્તિક ગણાતી અર્થાત્ કોઈ ધર્મ મતને ન માનનાર વ્યક્તિ પણ તેનો પ્રયોગ કરી લાભ મેળવી શકે છે, કારણ કે તેમા કોઈ મતપથના મત્ર, મૂર્તિ કે કોઈ પ્રતીકનુ અવલબન લેવુ પડતુ નથી તેમા તો કેવળ પોતાના શ્વાસોશ્વાસના અવલબને અતર્મુખ થઈ, સતત પરિવર્તનશીલ શરીરધારાનુ નિર્લિપ્તભાવે નિરીક્ષણ કરતા રહીને, દ્રષ્ટાભાવના અભ્યાસનો આરભ અને વિકાસ કરવાનો હોય છે તેથી કોઈ પણ ધર્મ, મત કે પથ સાથે તેને વિરોધ નથી

નવા અભ્યાસીએ, આ સાધનાની શરૂઆત કરવા પૂર્વે, દશ દિવસની એકાદ શિબિરમા જોડાઈ, નિષ્ણાતની દેખરેખ હેઠળ તેની પ્રારભિક તાલીમ લેવી આવશ્યક હોવાથી, અહી તેની વિગતોમા ન ઊતરતા માત્ર આછો પરિચય જ મેળવી લઈએ

આ સાધનાપ્રક્રિયાના ત્રણ અગ છે બૌદ્ધ પરિભાષામા તે શીલ, સમાધિ અને પ્રજ્ઞા તરીકે ઓળખાય છે

'શીલ' અર્થાત્ યમનિયમ અન્ય સર્વ યોગમાર્ગની જેમ શીલ આ સાધનાનો પાયો છે શિબિરમા જોડાનાર પ્રત્યેક

સાધકે કમ માં કમ શિબિર પૂરતી તો હિંસા, જૂઠ, ચોરી, અબ્રહ્મ અને માદક પદાર્થોના ત્યાગની પ્રતિજ્ઞા કરવી પડે છે

બીજુ અંગ છે 'સમાધિ' યોગદર્શનની પરિભાષામાં 'સમાધિ' શબ્દથી ધ્યાન પછીની ધ્યાતા ધ્યેયની એકતાવાળી અવસ્થા અભિપ્રેત છે, કિંતુ આ પ્રક્રિયાની પરિભાષામાં 'સમાધિ'નો અર્થ એ છે કે શ્વાસોશ્વાસના અવલંબને ધારણાના અભ્યાસ દ્વારા ચિત્તને એવું એકાગ્ર અને સૂક્ષ્મ બનાવવું કે જેથી તે, શરીરમાં ચાલી રહેલ જીવ રાસાયણિક પ્રક્રિયાઓના કારણે અંગેઅંગમાં થતી સ્થૂળ તેમ જ સૂક્ષ્મ સંવેદનાઓને પકડી શકે, અનુભવી શકે

આથી, શિબિરના પ્રારંભમાં સાધકને તેના શ્વાસોશ્વાસનું નિરીક્ષણ કરવાનું કામ સોંપવામાં આવે છે શ્વાસ-ઉચ્છ્વાસની ગતિમાં ફેરફાર કરવાનો કશો પ્રયત્ન કર્યા વિના, અંદર આવતા ને બહાર જતા શ્વાસની તેણે માત્ર નોંધ જ લેવાની હોય છે સતત બહિર્મુખ રહેતા ચિત્તને અંતર્મુખ કરવાનું પ્રશિક્ષણ આમાં મળે છે શ્વાસોશ્વાસ ઉપર ચોકી રાખવાના આ કામમાં ચિત્ત જેમ જેમ પરોવાતું જાય છે તેમ તેમ તેની ચંચળતા ઘટે છે અને સાથોસાથ શ્વાસની ગતિ પણ ધીમી, શાંત અને નિયમિત થતી જાય છે શ્વાસોશ્વાસની આવજાવ ઉપર એકચિત્તે નજર રાખવાનો મહાવરો થયા પછી, શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા દરમ્યાન ઉપલા હોઠ તેમજ નસકોરાની ધાર પર જે કંઈ સંવેદનો અનુભવાય તેને જાગ્રત રહી, તટસ્થતાપૂર્વક

જોવા અનુભવવાના હોય છે એકાગ્રતાના અભ્યાસ માટે આ પ્રક્રિયા અત્યત મગળ છતા ખુબ અસરકારક છે બૌદ્ધ પરિભાષામા શ્વાસોશ્વાસના નિરીક્ષણની આ સાધનાને 'આનાપાન સત્તી' કહે છે આનાપાન એટલે શ્વાસોશ્વાસ અને સત્તી એટલે સ્મૃતિ – અર્થાત્ શ્વાસોશ્વાસની સ્મૃતિ શિબિરના પ્રારભથી સતત સાડા ત્રણ દિવસ સુધી, રોજના દશેક કલાક, આનાપાન સત્તીનો આ અભ્યાસ કરાવવામા આવે છે સાડા ત્રણ દિવસના આનાપાન સત્તીના અભ્યાસ દ્વારા ચિત્ત કઇક અતર્મુખ અને એકાગ્ર બને છે અને શરીરની અદર અવિરામ ચાલી રહેલ પરિવર્તનના કારણે જન્મતી સૂક્ષ્મ સવેદનાઓને પકડવાની કઇક ક્ષમતા ચિત્તમા પ્રકટે છે ત્યારે – શિબિરના ચોથા દિવસે – વિપશ્યનાનો પહેલો પાઠ આપવામા આવે છે અર્થાત્ અહી સુધી શ્વાસોશ્વાસના નિરીક્ષણનો જે અભ્યાસ કરાવવામા આવે છે તે વિપશ્યના નથી પણ તેની પૂર્વતૈયારી માત્ર છે

'વિપશ્યના'નો સીધો સબધ ત્રીજા અગ –'પ્રજ્ઞા' સાથે છે, શીલ અને સમાધિ તે માટેની ભૂમિકા તૈયાર કરે છે પ્રજ્ઞા અર્થાત્ વિવેકની જાગૃતિ અને અવિદ્યાનો ઉચ્છેદ આનાપાન સત્તીનો અભ્યાસ પાકો થયા પછી, ચોથા દિવસે શરૂ થતા વિપશ્યનાના અભ્યાસમા માત્ર હોઠ ઉપરના સવેદનો જોવાના બદલે શિખાથી પગના તળિયા પર્યંત ચિત્તને ક્રમશ લઈ જઈ, શરીરના તે તે ભાગમા જે કઈ

સવેદના અનુભવાય તેને કર્તા ભોક્તા બન્યા વિના રાગદ્વેષની પ્રતિક્રિયા કર્યા વિના-'તે અનિત્ય છે' એ ભાનપૂર્વક સમભાવે જોવાનો એકડો ઘૂંટાવવામા આવે છે પૂર્વ સસ્કારવશ રાગદ્વેષની પ્રતિક્રિયા આપણા ચિત્તમા સામાન્યત ઊઠયા જ કરે છે, તેમાથી બહાર નીકળી, બનતી ઘટના 'અનિત્ય છે, અનિત્ય છે માટે અનાત્મ છે, જે જે અનાત્મ તે દુખરૂપ' -આ ભાનપૂર્વક એ ઘટનાને નિર્લેપભાવે, કેવળ તટસ્થ દ્રષ્ટા રહીને અર્થાત્ રાગદ્વેષાત્મક કશી પ્રતિક્રિયા કર્યા વિના જોતા રહેવાનો - બીજા શબ્દોમા કહીએ તો કર્તા ભોક્તા બન્યા વિના જોતા રહેવાનો-મહાવરો વિપશ્યનાના અભ્યાસ દ્વારા થાય છે

આમ, પોતાના દેહમા પ્રતિક્ષણ ચાલી રહેલ સ્થૂલ સૂક્ષ્મ પરિવર્તનને જોતા રહેવાના અભ્યાસથી જીવનના તટસ્થ પ્રેક્ષક રહેવાનો પ્રારભ કરાય છે શરીરની સ્થૂલ સૂક્ષ્મ સવેદનાઓને નિરાસક્તભાવે જોતા રહેવાનો એ અભ્યાસ પરિપક્વ થયે, ખુદ પોતાની અનુભૂતિના આધારે, એ તથ્યનો સાક્ષાત્કાર થાય છે કે આ શરીર એ કોઈ સ્થિર કે ઘન વસ્તુ નહિ પણ પ્રતિક્ષણ અનેકવાર પલટાતા પરમાણુઓનો પુજ માત્ર છે* એ અનુભૂતિ દ્વારા શરીરની ઘનસજ્ઞા નષ્ટ થતા દેહમા થતી આત્મબુદ્ધિની ભ્રાન્તિ ભાગે છે, અને નિર્લિપ્તતા પુષ્ટ થાય છે

---

* જુઓ પુસ્તકને અતે આપેલ પરિશિષ્ટ આપણી કાયા—આત્મજ્ઞાનીની અને ભૌતિક વિજ્ઞાનીની આખે

આપણા દેહમા અનુભવાતી સ્થૂલ સૂક્ષ્મ સ વેદનાઓના અવલ ણને, સતત પરિવર્તનશીલ દેહધારાનુ અને ક્રમશ ચિત્તધારાનુ પણ નિરીક્ષણ અને પરીક્ષણ કરતા રહી, સમસ્ત અવચેતન મનને જાગૃત કરી તેને ચેતન મનમા પલટી નાખી, શરીર અને મનની સતત પ્રવાહમાન ધારાથી પર પોતાના સાક્ષીસ્વરૂપનો અપરોક્ષ બોધ પ્રાપ્ત કરી, રાગ દ્વેષ અને મોહના સમસ્ત સ સ્કારોથી મુક્ત થઈ જવુ એ આ પ્રક્રિયાનુ લક્ષ્ય છે

સામાન્યત ભૂતકાળની સ્મૃતિઓ અને ભવિષ્યની કલ્પના કામનાઓ ચિત્તને વર્તમાન ક્ષણમા ટકવા દેતી નથી વિપશ્યનાની દીર્ઘ સાધના દ્વારા ક્રમેક્રમે ભૂતકાળના સ સ્કારો નષ્ટ થતા ચિત્ત ભૂતકાળથી મુક્ત રહી શકે છે અને, તૃ ષ્ણા સમાપ્ત થતા તે ભવિ યથી પણ મુક્ત બની જાય છે, ફલત રાગ દ્વષથી ખરડાયા વિના વર્તમાન ક્ષણમા જીવવુ શકય બને છે

વિપશ્યનાના નિષ્ઠાપૂર્વકના અભ્યાસથી ચિત્ત ક્રમશ વિકાર વાસનારહિત શુદ્ધ અને નિર્મળ થતુ જાય છે, કેટલાક રોગો– જેનુ મૂળ મનોશારીરિક (psychosomatic) હોય છે તે–પણ મટી જાય છે અને સાધક દારૂ, સિગારેટ જેવા વ્યસનોથી પણ બહુધા મુક્ત બને છે આધુનિક માનસચિકિત્સકોનો અભિપ્રાય છે કે માણસ તણાવ, ચિ તા, ભય, શોક વગેરેથી ક્ષણિક છૂટકારો મેળવવા દારૂ, ગાંજો, ચરસ, એલ એસ ડી જેવા માદક દ્રવ્યો કે

જુગારાદિ વ્યસનો કે, સિનેમા નાટક અને નાટકચેટકો જેવા
મનોરંજનો તરફ વળે છે, ભાગેડુવૃત્તિ escapism – સિવાય
એમાં બીજું કશું જ નથી આધ્યાત્મિક સાધના દ્વારા ચિત્ત
નિર્મળ, શાંત, સમ અને સ્વસ્થ થાય તેની સાથે જ ઉપર્યુક્ત
દોષો સ્વયં વિદાય લે એ સ્પષ્ટ જ છે

શિબિર સંચાલક પોતે વિપશ્યના તરફ કેમ વળ્યા?

ભારતમાં હાલ વિપશ્યના શિબિરોનું સંચાલન શ્રી
ગોયન્કાજી કરે છે તેઓ પોતે આ સાધના પ્રત્યે આકર્ષાયા તેમાં
પરમાત્માની કઠોર કૃપા નિમિત્ત બની હતી નાનપણથી જ તેમને
માયગ્રેન–આધાશીશી જેવું અસહ્ય શિરદર્દ–લાગુ પડેલું શરૂ
આતમાં વર્ષે એકાદ બે વાર રોગનો હુમલો આવતો અને સાત
આઠ કલાકની અસહ્ય વેદના પછી એકાએક આરામ થઈ જતો
પણ વય વધવાની સાથે દર્દના નિયમિત હુમલાઓ વચ્ચેનું
અંતર ઓછું થતું ગયું અને પ્રત્યેક હુમલા વખતનો વેદનાનો
સમય વધતો ગયો અનેક ઉપચારો કરવા છતાં કશો સુધારો
ન થયો, ઊલટાની દર્દની પકડ વધતી ગઈ એમ કરતાં પચીસ
વર્ષની ઉમ્મરે તો વર્ષમાં એક બે વારના બદલે મહિને
એક બે વાર અસહ્ય પીડા ઊપડતી અને એક બે દિવસ સુધી એ
કેમેય કરીને ઓછી થતી નહિ

તેમનું કુટુંબ ઘણું સમૃદ્ધ હતું મૂળ ભારતીય, પણ
ત્રણ પેઢીથી બર્મામાં વેપારધંધા અંગે વસેલું ધીકતો
ધંધો હતો, એટલે ઉપચારોમાં તો કશી મણા રાખી નહોતી

ચિકિત્સા અર્થે તેઓ પરદેશ પણ જઈ આવ્યા યુરોપ-અમેરિકા જાપાનના નામીના દાક્તરોની સલાહ સારવાર લીધી, પણ કઈ વળ્યુ નહિ કોઈ આશાકિરણ દેખાતુ નહોતુ એ સમયે એમના એક મિત્રે–જેઓ બર્માની સુપ્રિમ કોર્ટના જજ હતા–એમને 'ઇન્ટરનેશનલ મેડિટેશન સેન્ટર'મા જઈ ગૃહસ્થસત ઉબા ખિન પાસે 'વિપશ્યના' નો પ્રયોગ કરી જોવાની ભલામણ કરી 'ડૂબતો માણસ તરણુ પકડે' એ ન્યાયે તેઓ એ સાધનાનો અખતરો કરવા તૈયાર થયા, પણ ધર્મ વિષયક સાપ્રદાયિક પૂર્વગ્રહો એમને પણ નડ્યા એટલે તુરત તો એ પ્રયોગ તેઓ કરી ન શક્યા છ માસ પછી, વ્યાધિથી વાકી હારીને છેવટે તેઓ વિપશ્યના શિબિરમા જોડાયા અને, દર્દમાથી મુક્તિ મેળવી એની સાથોસાથ તેમની જીવનદૃષ્ટિ પણ બદલાઈ પછી તો અવારનવાર શિબિરમા ભાગ લીધો એટલુ જ નહિ, વચ્ચે વચ્ચે પદર દિવસ, મહિનો અને કોઈ કોઈ વાર છ મહિના પણ, શ્રી ઉબા ખિનના સાન્નિધ્યમા રહીને સાધનામા ખૂબ પ્રગતિ સાધી બીજાઓને વિપશ્યનાનુ પ્રશિક્ષણ આપવાની ક્ષમતા પણ પ્રાપ્ત કરી

૧૯૬૯ મા તેમની માતાની માદગી નિમિત્તે તેઓ ભારત આવ્યા, અને ભારતમા સૌ પ્રથમ જુલાઈ ૧૯૬૯ મા મુબઈમા પહેલી શિબિર કરી–મુખ્યત્વે તો એમના વૃદ્ધ માતાપિતા અર્થે જ એ શિબિર ગોઠવેલી, પણ એ સાથે બીજા ૧૨ જણ પણ જોડાયા, એટલે બધા મળીને ચૌદ સાધકોએ ત્યારે એ લાભ મેળવ્યો પછી તો ભારતના વિવિધ ભાગોમાથી એમને શિબિર માટેના આમત્રણ મળવા લાગ્યા અને આજે તો હવે વિદેશોમા

પણ એમની શિબિરો યોજાય છે આમ, એક દાયકામા એ સાધનાપ્રક્રિયા, કોઈ પ્રચાર ઝુબેશ વિના જ દુનિયાભરમા પ્રસરી ચૂકી છે

વિપશ્યનાનો પરિચય/ખુદ વિપશ્યનાચાર્યના જ શબ્દોમા

હવે આપણે શ્રી ગોયન્કાજીના જ શબ્દોમા વિપશ્યનાનો કંઈક વધુ પરિચય મેળવીએ

સામાન્યત આપણે માત્ર ઉપરના દેખાવને જોઈને અટકી જઈએ છીએ જેમ અબુધ બાળક રત્નોના ચળકાટ અને રંગને જ તે જોઈ શકે છે – રંગબેરંગી કાચના ટુકડા અને રત્નો એને સરખા લાગે છે, પરંતુ ઝવેરીની સૂક્ષ્મ દૃષ્ટિ બાહ્ય દેખાવો વીંધીને રત્નોને ચૂનવે છે. ઝવેરીની જેમ વિવેકરૂપથી જોવુ તે વિપશ્યના છે

ઉપર ઉપરના સત્યને જાણી લેવુ સરળ છે, પરંતુ આન્તરિક સચ્ચાઈનો સાક્ષાત્કાર કરવા માટે અંતર્મુખ થવુ આવશ્યક છે અંતર્મુખ થઈ આપણે જાતની જાણકારી મેળવીએ આત્મનિરીક્ષણ કરીએ આત્મદર્શન કરીએ, આત્મસાક્ષાત્કાર કરીએ–જાતને જોઈએ, જાણીએ સમજીએ

શ્વાસની આવનજાવનનુ નિરીક્ષણ કરતા કરતા (ચિત્ત સૂક્ષ્મ બને છે ત્યારે) શરીરના અંગપ્રત્યંગનુ નિરીક્ષણ કરવાનો આરંભ કરવામા આવે છે એ અભ્યાસ દ્વારા ધીરે ધીરે શરીરના અંગેઅંગમા સ્થૂળ અને સૂક્ષ્મ સંવેદનાઓની અનુભૂતિઓ થવા લાગે છે, જે કદી સુખદ, કદી દુઃખદ કદી ન સુખ ન દુઃખ હોય છે તટસ્થભાવથી આ વેદનાઓને નીરખવાની રીતે વેદનાનુપશ્યના કરવામા આવે છે પ્રત્યેક ચિત્તવિકાર કોઈ ને કોઈ સૂક્ષ્મ સંવેદના સાથે સંબંધિત હોય છે. આ કારણે વેદનાનુપશ્યનાનુ આગવુ મહત્ત્વ છે

અન્તર્વિપશ્યના દ્વારા ખુદ પોતાની અનુભૂતિઓથી એ સત્યનો સાક્ષાત્કાર કરવામાં આવે છે કે શરીર સૂક્ષ્મ પરમાણુઓનો પુંજ માત્ર છે, અને અનિત્યતા, પરિવર્તનશીલતા એનો સ્વભાવ છે તીવ્ર સમાધિના સહારે જ આ પરિવર્તનશીલ શરીર ધારાના પ્રવાહનું નિરીક્ષણ કરવામાં આવે છે અને એ જ પ્રમાણે સતત પરિવર્તનશીલ ચિત્ત ધારાનો પણ સાચો અનિત્ય સ્વભાવ અને સાથેનો દુઃખસ્વભાવ સ્પષ્ટ અનુભવાય છે અને ત્યારે તેમનો અનાત્મસ્વભાવ પણ સ્પષ્ટ થવા લાગે છે તનમનની નિસ્સારતા સ્પષ્ટ અનુભવાય છે તન અને મનની હળીમળીને ચાલતી પ્રવાહમાન ધારામાં સ્થાયી, સ્થિર, શાશ્વત ધ્રુવ જેવું તો કશું છે જ નહિ કે જેને 'હું' કહી શકીએ, જેને 'મારું' કહી શકીએ, જેના પર આપણું આધિપત્ય સ્થાપી શકીએ, જેની સાથે આપણું તાદાત્મ્ય સ્થાપિત કરી શકીએ આ પ્રમાણે નામ અને રૂપની જીવનધારાને નિરાસક્ત થઈને, નિર્લિપ્ત થઈને, નિસંગ થઈને, જોઈ શકવાના અભ્યાસનો આરંભ થાય છે

જેમ જેમ સૂક્ષ્મ અનુભૂતિઓના ઊંડાણમાં ઊતરતા જઈએ છીએ તેમ તેમ નિર્લેપતા પણ પુષ્ટ થતી જાય છે

જ્યારે નિર્લેપ થઈને જોવાને આપણે ટેવાઈ જઈએ છીએ ત્યારે આપણું અંતર્મન ભલે ને નાચે, આપણા દર્શનમાં કોઈ અંતર પડતું નથી ઐન્દ્રિય કે અતીન્દ્રિય સુખોના આગમનથી ન તો આપણે નાચવા લાગીએ છીએ કે ન એના જવાથી રોવા બેસીએ છીએ એક પ્રેક્ષકની જેમ બધી સ્થિતિઓનો તમાશો જોયા કરીએ છીએ આપણા અન્તર્મનના ઊંડાણમાં ઊતરીને સૂક્ષ્મમાં સૂક્ષ્મ સ્થિતિની પણ પરિવર્તનશીલતાનું નિરીક્ષણ કરતા કરતા આ અનિત્યતાની ગહન સચ્ચાઈ પ્રત્યે સમ્યગ્દૃષ્ટિ જાગે છે, કે જે આપણને આ પરિવર્તનશીલતાથી પ્રભાવિત થતા બચાવે છે એ પ્રમાણે નિર્લેપ અને નિસ્પૃહ દૃષ્ટિ વડે

આપણે પ્રત્યેક પળની સ્થિતિને નીરખીએ છીએ અને તેનું મૂલ્ય માણીએ છીએ."

નિદાનાત્મક અનુભવ

ક્રોધ-લોભ આદિ વિકારોને વશ ન થવું એવું પોતે ઇચ્છતો હોવા છતાં, સામાન્યતઃ માનવી કોઈ પણ ઘટના, વ્યક્તિ કે પરિસ્થિતિ પ્રતિ, પૂર્વસંસ્કારવશ, અવશપણે પ્રતિક્રિયા કરતો રહે છે. આ સાધનમાં પ્રતિદિન સાધક આંતર મનમાં વિકાર ઊઠે એ ક્ષણે જ શરીરમાં અનુભવાતી સંવેદનાઓ દ્વારા સાવધ બની વિકારના હુમલાને ખાળી શકે છે-તેના પ્રવાહમાં તણાઈ જતો નથી.

ચિત્તમાં ઊઠતા વિકારોનું પ્રતિબિંબ આપણા શરીરમાં પડે છે. મનમાં ઊઠતો પ્રત્યેક વિકાર શરીરમાં કંઈક સંવેદના જગાડે છે. વિપશ્યનાના અભ્યાસ દ્વારા એ સૂક્ષ્મ સંવેદનાઓને જોવાની-અનુભવવાની ક્ષમતા આપણા ચિત્તમાં પ્રગટે છે અને સાથોસાથ તેના પ્રત્યે તટસ્થ દ્રષ્ટા રહેવાનો મહાવરો પણ થાય છે. અભ્યાસ પુષ્ટ થતાં જીવનની નાની મોટી પ્રત્યેક ઘટનાને સાક્ષીભાવે નિર્લેપ નેત્રે નિહાળવાની ક્ષમતા લાધે છે, દેહાધ્યાસ મોળો પડે છે અને ભવના બીજભૂત કર્તાભોક્તા ભાવમાંથી બહાર નીકળાય છે.

---

* શ્રી સત્યનારાયણ ગોયન્કા: 'પ્રશ્નકથા – વિપશ્યના' (માસિક પત્રિકા) વર્ષ ૧ અંક ૧૨માંથી સાભાર ઉદ્ધૃત

દેહુથી પોતાના અનગ અસ્તિત્વની સભાનતા વધતા દ્રષ્ટાભાવ ઉત્તરોત્તર પ્રગાઢ બનતો જાય છે, ત્યારે –

"કર્તા ભોક્તા કર્મનો વિભાવ વર્તે જ્યાંય
વૃત્તિ વહી નિજભાવમાં, થયો અકર્તા ત્યાંય
છૂટે દેહાધ્યાસ તો, નહિ કર્તા તું કર્મ,
નહિ ભોક્તા તું તેહનો, એ જ ધર્મનો મર્મ"

– આ પંક્તિઓનો મર્મ સાધક સ્વાનુભવે માણી શકે છે

વિપશ્યનાની સાધનામાં પ્રગતિ કરતા કોઈપણ મત-પંથના મુમુક્ષુને પ્રતીતિ થાય છે કે, પોતાના મતપંથના શાસ્ત્રોનું અને આ મહાપુરુષોના વચનોનું હાર્દ હવે જાણે તેની સામે સ્વયં પ્રગટ થાય છે આમ, નિષ્ઠાપૂર્વક અને તન્મય ભાવે આ સાધના પ્રક્રિયાનો અખતરો કરનારને પ્રતીતિ થાય છે કે એ માર્ગે જતા તેની ધર્મશ્રદ્ધાને – જો તે સાચી હોય તો – કશી આંચ આવતી નથી ઊલટાની એ વધુ પુષ્ટ અને નિર્મળ બને છે કિંતુ, આ અનુભવ સુધી પહોંચવામાં મુશ્કેલી એ રહે છે કે સાંપ્રદાયિક માન્યતાઓ અને બંધનો વટાવીને, 'અન્ય ધર્મની' આવી કોઈ સાધનાનો અખતરો પણ કરવાનું સાહસ ઓછી વ્યક્તિઓ કરી શકતી હોય છે એવું સાહસ તે વ્યક્તિ જ કરી શકે જેની મુમુક્ષા ઉત્કટ હોય, જેની દૃષ્ટિ પૂર્વગ્રહમુક્ત તટસ્થ હોય અને પોતાના હિતાહિતનો વિવેક કરીને નિર્ણયાત્મક કદમ ઉપાડવા માટે જરૂરી આંતરસૂઝ અને ઇચ્છાશક્તિની મૂડી જેની પાસે હોય

આ સંદર્ભમાં, મુમુક્ષુ પોતે જ સાધના અંગે સ્પષ્ટ દૃષ્ટિ મેળવી લે તે તેના હિતમાં છે સાધનાના સાધક-બાધક તત્ત્વો વિશે તેમ જ વિવિધ સાધનામાર્ગો અંગે તેણે સાવ અજ્ઞાન ન રહેવું જોઈએ, કારણ કે જ્યાં અજ્ઞાન હોય ત્યાં ભય અને ભ્રમ પાંગરે છે, પોષાય છે, તેથી તે અજ્ઞાનજન્ય ખોટી ભીતિ અને ભ્રાંતિઓને લીધે સાચા સાધનામાર્ગે તે જઈ શકતો નથી કોઈ પ્રબળ પુણ્યોદયે કોઈ સાચા સાધનામાર્ગની વાત તે સાંભળે અને એ માર્ગે જવાની ઈચ્છા કરે – એ માર્ગે ડગ માંડવાની તક તેને સાંપડે ત્યારે, 'સ્વધર્મે નિધનં શ્રેય, પરધર્મો ભયાવહ:' નો હાઉ –શ્રદ્ધાભ્રષ્ટ થવાની ભીતિ – બતાવી, સાંપ્રદાયિક મમત્વના પાંજરામાં બદ્ધ કુળગુરુઓ તેને એ માર્ગે જતાં વારે છે

પોતાના વર્તુળની બહાર જઈને આવા કોઈ સાચા સાધનામાર્ગનો અખતરો કરવા ઇચ્છતા મુમુક્ષુઓ સમક્ષ પહેલી વાત તો એ કરવામાં આવે છે કે, 'ધ્યાનમાર્ગે જતાં ક્રિયાકાંડ છૂટી જશે, અને શ્રદ્ધાભ્રષ્ટ થઈ જશો' પણ જેઓ ક્રિયાકાંડનું લક્ષ્ય શું છે તે જાણતા હોય, 'મુનિના અને ગૃહસ્થના સર્વ વ્રતનિયમ અને સઘળીયે બાહ્યચર્યાનું લક્ષ્ય નિર્મળ ધ્યાનયોગની પ્રાપ્તિ છે'[૨] આ શાસ્ત્રોક્ત તથ્યથી પરિચિત હોય અને, ગૃહસ્થ સાધકો પણ ધ્યાનમાર્ગે ગતિ કરવાના અધિકારી છે એ પણ [illegible] હોય, વળી ભાવ અને ઉ [illegible] ના [illegible]

થઈ ગઈ છે તેનું મૂલ્ય કેટલું[3] એ વિશે પણ જેઓ સભાન હોય તેમની આગળ 'ક્રિયાકાંડ છૂટી જવાની' દલીલ બુઠ્ઠી સાબિત થાય છે, વ્યર્થ જાય છે. તેઓ તો સામો પ્રશ્ન કરે છે કે, શું ધ્યાન એ 'ક્રિયા' નથી? શું પૂજાપાઠ, પડિલેહણ, પ્રતિક્રમણ આદિ જે ક્રિયામાં હાથપગ હલાવવાના હોય તે જ તમારે મન 'ક્રિયા' છે? આત્માનુભવસંપન્ન આપણા પૂર્વજો તો કહે છે કે "ક્રિયા યોગ અભ્યાસ હૈ, ફલ હૈ જ્ઞાન અબંધ"[4] અર્થાત્ 'ક્રિયા' શબ્દથી તેમને ધારણા ધ્યાનસમાધિ સ્વરૂપ યોગાભ્યાસ પણ અભિપ્રેત છે.

વળી, 'આટલાં વ્રત નિયમ, આટલા પૂજાપાઠ, સામાયિક, પ્રતિક્રમણ, પૌષધ કે આટલાં અન્ય કોઈ કર્મકાંડ કરવાથી મુક્તિ મળે' એમ ન કહેતાં શાસ્ત્રકાર મહર્ષિઓએ સ્પષ્ટ ભાષામાં એ વાત જણાવી છે કે "સંયમ, સત્ય, શૌચ, બ્રહ્મચર્ય, અપરિગ્રહ, તપ, ક્ષમા, સરળતા, નમ્રતા અને નિરીહતા (સંતોષ) —આ દશવિધ ધર્મ શ્રી જિનેશ્વરદેવોએ કહ્યો છે, જેનું આરાધન કરનાર આત્મા સંસારસાગરમાં ડગતો નથી."[5] તાત્પર્ય એ છે કે, મુક્તિ ક્રિયાકાંડમાં પ્રવૃત્તિ ઓછી છે કે વત્તી એની સાથે સંકળાયેલી નથી પણ, ઉપર્યુક્ત ગુણોના વિકાસ સાથે તેને સંબંધ છે,[6] 'ધર્મ' શબ્દથી શાસ્ત્રકારોને ઉપર્યુક્ત ગુણો અભિપ્રેત છે, નહિ કે અમુક ક્રિયાકાંડ (ક્રિયાકાંડ તો — ગુણવિકાસમાં સહાયભૂત થતા હોય તેટલા અંશે જ — ઉપચારથી ધર્મ કહેવાય છે) જ્ઞાનીઓએ અસંદિગ્ધ શબ્દોમાં એ ફોડ પણ પાડ્યો છે કે "દેવદર્શન,

પૂજા, પ્રતિક્રમણ આદિ આવશ્યક ક્રિયા પ્રત્યેના અનુરાગથી અને શ્રી જિનવાણી ઉપરની પ્રીતિ વડે સ્વર્ગ સુખો મળે, પણ પરમપદની પ્રાપ્તિ એનાથી થતી નથી" 'પરમપદની પ્રાપ્તિ અર્થે તો આત્મજ્ઞાન આવશ્યક છે, અને તે ધ્યાન સાધ્ય છે'" આ વાત કેમ ભૂલી જાઓ છો?

વ્યક્તિ ધર્મના ઉંબર પ્રથમ પગ મૂકે ત્યારે એ જે ક્રિયાકાંડ કરે અને તે જે રીતે કરે, તે જ પ્રકારના ક્રિયાકાંડ વર્ષો પછી યે તે તે જ રીતે કર્યા કરે એવો આગ્રહ રાખવામાં કેટલું શાણપણ છે? બીજા ધોરણનો વિદ્યાર્થી જે ગણિત-ભૂગોળ-વિજ્ઞાન ભણે એ જ ગણિત-ભૂગોળ-વિજ્ઞાન શું હાઈસ્કૂલનો વિદ્યાર્થી પણ ભણશે? કૉલેજમાં એ વિષયો લેનાર પણ શું પ્રાથમિક શાળાના પાઠયપુસ્તકો લઈને બેસશે? વિષયો એના એ હોય પણ એના પાઠયપુસ્તકો નવા આવે, વિષયનો વ્યાપ અને ઊંડાણ વધે, પ્રશિક્ષણની પદ્ધતિ પણ બદલાઈ જાય, તેમ ધર્મજીવનમાં પણ વ્યક્તિના આત્મવિકાસનું સ્તર બદલાય, તદનુસાર ક્રિયાકાંડની પરિપાટી બદલાય એ શું સહજ નથી? 'ક્રિયા' રહે, પણ તેના બાહ્ય આકાર પ્રકાર એના એ જ કેમ રહી શકે? સ્કૂલમાં ભણતો કોઈ વિદ્યાર્થી વર્ષો સુધી ઉપલા ધોરણના ઉંબરે પહોંચે જ નહિ, એ જ પાઠયપુસ્તકો, એ જ અભ્યાસક્રમ અને એ જ લેસન ઘૂંટતો રહે તો એ વિદ્યાર્થીને 'ઠોઠ'નું બિરુદ ન મળે? એના માબાપને ચિંતા ન થાય?

વળી, દશ વર્ષ પૂજા પ્રતિક્રમણ કર્યા પછી યે તે

કરનારના ચિત્તની સ્થિતિ એની એ જ રહેતી હોય અને બીજી બાજુ, દશ દિવસ કોઈ અન્ય ક્રિયા કરનાર પોતાના ચિત્તની સ્થિતિમા સ્વલ્પ પણ શુભ પરિવર્તન—પહેલા કરતા કઈક અધિક એકાગ્રતા અને નિર્મળતા પ્રાપ્ત થયાનો અનુભવ કરતા હોય, તો યે 'એને પહેલાની મારી ક્રિયા છૂટી જાય' એ ભયે, ચિત્તશુદ્ધિ એકાગ્રતા અને સમતાની વૃદ્ધિનો અનુભવ કરાવતી કાર્યસાધક 'ક્રિયા'નો પ્રયોગ કરી જોવાનો પણ ઇન્કાર કરવો એ શુ બાપના કૂવામા બૂડી મરવા જેવો ઘાટ નથી ?

પર્યુષણ પર્વમા ચોસઠ પહોરી પૌષધ લેવાના અવસરે કોઈ એમ વિચારે કે, 'મારે તો પ્રભુપૂજા કરવાનો નિયમ છે, પૌષધ કરવા જતા પ્રભુપૂજા ખોઈ બેસાય છે, માટે પૌષધ નથી કરવા' તો એને તમે શી સલાહ આપશો ? પૂજા જતી કરીને પણ પૌષધ કરવામા જિનાજ્ઞાનુ વિશેષ પાલન થશે એમ જ કહેશો ને ? તેમ, એટલા બાહ્ય ક્રિયાકાડને જ સાધ્ય માની લઈ સમત્વ ધારણા, ધ્યાન આદિ અતરગ યોગસાધનાની ઉપેક્ષા થઈ રહી હોય ત્યારે, એ ન ભૂલવુ જોઈએ કે નિર્જરાનુ પ્રધાન અગ જે તપ કહ્યુ છે તેના બાર ભેદો પૈકી ધ્યાન અને કાયોત્સર્ગને શુ ખુદ ભગવાન મહાવીર પ્રભુએ સર્વોત્કૃષ્ટ તપ નથી કહ્યુ ? અને "ક્રોડો જન્મના ઉગ્ર તપથી જે કર્મનો ક્ષય થાય તેટલા કર્મ સમત્વમા પ્રતિષ્ઠિત સાધક એક ક્ષણમા જ ખપાવી દે છે"[૯] એવો બુલદ ઉદ્ઘોષ શુ આચાર્ય હેમચદ્રસૂરિ જેવા પ્રખર યોગ-

વિદ્-યોગનિષ્ઠ ધમ નેતાએ નથી કર્યો ? વિપશ્યના શિબિરોમા રોજના નવ-દશ કલાક સમત્વ અને ધ્યાનનો અભ્યાસ કરવાનો હોય છે, અને તેમા યે 'અધિષ્ઠાન' કરવાનુ હોય ત્યારે તો પૂરો સળંગ એક કલાક કશા યે હલનચલન વિના -આંખનો પલકારો સુધ્ધા માર્યા વિના-અડોલ આસને નિશ્ચલ બેસીને સમભાવપૂર્વક ધ્યાન કરવાનુ હોય છે એ રીતે કલાકો સુધી સમત્વ ધ્યાન અને કાયાગુપ્તિનો અભ્યાસ કરતા નિષ્ઠાવાન મુમુક્ષુનો, એની 'ક્રિયા છૂટી ગઈ છે' એમ કહીને, ઉપહાસ કરવો એ શું ખુદ મહાવીર પ્રભુનો જ ઉપહાસ નથી ?

આમ, 'ક્રિયાકાંડ છૂટી જવાની' વાતથી જે ન ભરમાય તેની સમક્ષ ધર્મના એ રખેવાળો નવુ શસ્ત્ર અજમાવે છે- તેઓ તેના દૃષ્ટિરાગને-સાંપ્રદાયિક મોહને-સ્પર્શે છે

જેને વિપશ્યનાનો કશો અનુભવ નથી હોતો, કે જેની પાસે એ સાધનાની પૂરી અને યથાર્થ માહિતી સુધ્ધા નથી હોતી, એવા એ ધર્મપ્રતિષ્ઠિતો વિપશ્યના વિષે સાંભળેલી ઊડતી અધૂરી વાતોના અને પરદર્શનનો અભ્યાસ કરતી વખતે બૌદ્ધ દર્શન વિષે તેમના મનમા ઊઠી બનેલી માન્યતાઓના આધારે તર્ક કરે છે કે, 'એ તો બૌદ્ધ ધર્મની પ્રક્રિયા છે બૌદ્ધ દર્શન ક્ષણિકવાદનુ પ્રતિપાદક છે ઋજુસૂત્ર નય ઉપર તેનુ મંડાણ હોવાથી વર્તમાન ક્ષણની જ તે વાત કરે છે, નિત્ય આત્માને તો તે માનતુ જ નથી, એટલે તે શ્વાસને અને જડ શરીરને જોવાનુ કહે છે ન ત્યાગ, ન તપ, ન ભગવાનનુ

ધ્યાન, ન આત્માનો વાત–બસ, માત્ર જડ શરીરને જોયા કરો અને શ્વાસ ઉપર ધ્યાન રાખો! એનાથી શુ વળે? ભલા માણસ! જડનુ અવલબન લઈને કોઈ આત્મોન્નતિ શી રીતે સાધી શકે? અર્થાત્ તે નિષ્ફળ અને જેના માટે તો નુકસાનકારક સાધના છે'

આમાની દાર્શનિક ચર્ચામા ઊતરીને અહી આપણે આડમાર્ગે ફટાઈ જવુ નથી એ અગે મે અન્યત્ર – 'આપણે આત્મનિરીક્ષણ કરીશુ?' નામના મારા પુસ્તકમા– વિસ્તારથી વાત કરી છે દર્શનોનો વિવાદ શામાથી જન્મે છે અને સાધકના જીવનમા દાર્શનિક માન્યતાઓનુ સ્થાન શુ છે એની વિશદ છણાવટ એ પુસ્તકમા થઈ છે (જિજ્ઞાસુઓએ પ્રસ્તુત મુદ્દા અગે વિશેષત તેનુ છઠ્ઠુ પ્રકરણ– 'મુમુક્ષુની બે પાંખ વૈજ્ઞાનિક'દૃષ્ટિ અને સાધકવૃત્તિ' જોઈ જવુ) અહી તેની પુનરુક્તિ ન કરતા, સાધનાના અભ્યાસ અને અનુભવ સાથે સકળાયેલ મુદ્દાઓની જ થોડી છણાવટ કરી એ બાબત નિશક બનીએ પહેલા આપણે એ જોઈએ કે શ્વાસોશ્વાસને અને આધ્યાત્મિક સાધનાને કઈ સબધ છે ખરો?

શ્વાસ અને મનનો સબધ

ચિત્તને સ્થિર કરવા માટે યોગવર્તુળોમા પ્રાણાયામને સર્વત્ર ઘણુ મહત્ત્વ અપાયુ છે એના મૂળમા એ સિદ્ધાન્ત રહેલો છે કે પ્રાણ અને મન પરસ્પર સકળાયેલા છે એકનુ નિયમન કરો કે બીજાનુ નિયમન આપોઆપ થઈ જાય છે[૧૦]

ચિત્તમા ઊઠતા વિચારપ્રવાહ અને આપણા શ્વાસો શ્વાસને કઈક સબધ છે એની પ્રતીતિ આજે તો વિજ્ઞાને વિકસાવેલા કેટલાક સાધનો પણ આપે છે ડા એડેકઆડર ડેનને શોધેલા 'ડેનન માઇકાગ્રાફ' દ્વારા માણસના ચિત્તની વિભિન્ન અવસ્થાઓનો નિર્દેશ મળી શકે છે એ યત્રનો મુખવટો-માસ્ક પહેર્યા પછી વ્યક્તિની શ્વસનક્રિયાની ગતિ વિધિની નોધ એ યત્ર વડે આલેખ-ગ્રાફ ઉપર થાય છે આ આલેખ પરથી વ્યક્તિના ચિત્તની સ્થિતિનો-એ શાત છે કે ચિતાગ્રસ્ત ? ધ્યાનમા લીન છે કે વિક્ષિપ્ત ? હિપ્નોસિસની અસર નીચે છે કે સગીતશ્રવણમા તન્મય છે ? ઇત્યાદિનો-ખ્યાલ એ વિષયના વિશેષજ્ઞ આપી શકે છે[૧૧] આ ઉપરથી એ સમજી શકાશે કે આપણી શ્વસનક્રિયા અને વિચાર પ્રક્રિયાને પરસ્પર નિશ્ચિત સબધ છે જરા અવલોકન કરીશુ તો આપણને દેખાશે કે ક્રોધથી ધમધમતી વ્યક્તિનો શ્વાસ ઝડપથી ચાલે છે, જ્યારે ઊડા ચિતનમા મગ્ન વ્યક્તિનો શ્વાસ ધીમી અને શાત ગતિએ વહે છે મન અશાન્ત હોય તો શ્વાસોશ્વાસ અનિયમિત, દૂકા અને તૂટક ચાલે છે

મન જેટલુ શાત તેટલા પ્રમાણમા શ્વાસોશ્વાસ નિયમિત, શાત, ધીમા અને લયબદ્ધ ચાલે છે એથી ઊલટુ, જો શ્વાસોશ્વાસની ગતિ શાત, ધીમી, લયબદ્ધ કરવામા આવે તો અશાત ચિત્ત પણ શાત થતુ જાય છે અર્થાત્ ચિત્તની સ્થિતિ અનુસાર જેમ શ્વાસોશ્વાસની ગતિમા

ફેરફાર થાય છે, તેમ શ્વાસોશ્વાસની ગતિ બદલીને ચિત્તની સ્થિતિમા પરિવર્તન આણી શકાય છે આવા, ચિત્ત ઉપર કાબૂ મેળવવા માટે, દરેક આધ્યાત્મિક મનપવના સાધકો એક યા બીજા રૂપે પ્રાણાયામનો આશરો લે છે

સામાન્યત શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા અનૈચ્છિક છે, પણ તે ઈચ્છાવર્તી સ્નાનતંતુઓના નિયંત્રણ હેઠળ પણ આવી શકે છે તેથી ચિત્ત કરતા શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયાનુ નિયમન કરવુ સહેલુ પડે છે આવી ચિત્તની દોડને પોતાની ઈચ્છાનુસાર ન રોકી શકનાર પ્રારંભિક અભ્યાસી શ્વાસોશ્વાસના નિયંત્રણ દ્વારા ચપળ ચિત્તની એ દોટ ઉપર અંકુશ મેળવી ધારણા ધ્યાનના અભ્યાસમા સરળતાથી પ્રગતિ સાધી શકે છે

'શ્વાસોશ્વાસના અને મને ચિત્તસ્થૈર્ય'ના આ સિદ્ધાત નો સ્વીકાર અને પ્રયોગ જૈન સાધનાપદ્ધતિમા પૂર્વે વ્યાપકપણે થયો છે એની પ્રતીતિ આગમોમા આવતા, કાયોત્સર્ગની અવધિ દર્શાવતા, ઉલ્લેખો આપે છે મુનિના અને શ્રાવકોના દૈનિક અનુષ્ઠાનોમા કાયોત્સર્ગની ક્રિયાની એવી વ્યાપક ગૂંથણી છે કે જેથી આ પ્રક્રિયાનો અભ્યાસ હરહંમેશ થતો રહે એક પ્રવૃત્તિમાથી બીજી પ્રવૃત્તિમા-ક્રિયામા જતા, ને ક્રિયાનો પ્રારંભ બહુધા 'ઇરિયાવહી પ્રતિક્રમણ'થી કરાય છે કે જેમા પચીસ શ્વાસોશ્વાસ પ્રમાણ કાયોત્સર્ગ કરવાનુ વિધાન છે, અર્થાત્ તન કે મનને ક્ષુબ્ધ કરતી કોઈ પણ પ્રવૃત્તિ પછી નવી પ્રવૃત્તિમા જોડાવાનુ હોય ત્યારે પચીસ

શ્વાસોશ્વાસ સુધી કાયાને સાવ શિથિલ અને નિશ્ચલ રાખી, મૌન રહી, શ્વાસની ગતિ સાથે ચિત્તને શાંત થવા દેવામા આવે, જેથી પછીની ક્રિયા શાંત, સ્વસ્થ અને એકાગ્ર ચિત્તે થઈ શકે જુદા જુદા નિમિત્તે અને સમયે કરાતા કાયોત્સર્ગની ક્રિયા એકસરખી હોવા છતા એનો સમય દરેક પ્રસંગે એકસરખો નથી કાયોત્સર્ગની એ વિવિધ સમયમર્યાદા શ્વાસોશ્વાસની સંખ્યાથી સૂચવાઈ છે[१२] જેમકે ઇરિયાવહી પ્રતિક્રમણનો કાઉસગ્ગ પચીસ શ્વાસોચ્છ્વાસ પ્રમાણ, થોય (સ્તુતિ) પૂર્વે આઠ શ્વાસોશ્વાસ પ્રમાણ, તો પ્રભાતે 'કુસુમિણ દુસુમિણ' નો એ જ આઠ શ્વાસોશ્વાસ પ્રમાણ ઇરિયાવહી પ્રતિક્રમણનો વિધિ તો મુનિને ડગલે ને પગલે કરવાનો હોય છે અર્થાત્ મુનિને એની 'ઇરિયાવહી'ની ક્રિયા નિમિત્તે રોજ અનેક વાર થતા પચીસ શ્વાસોચ્છ્વાસ પ્રમાણ કાયોત્સર્ગમા આ પ્રક્રિયાનો અભ્યાસ સતત ચાલતો રહે એવી સુંદર યોજના મુનિની દિનચર્યામા છે પરંતુ, ગમે તે કારણે એ પ્રણાલિકા આજે આપણે ખોઈ બેઠા છીએ એટલુ જ નહિ, અજ્ઞાનવશ આપણે એ સાચી સાધનાનો વિરોધ કરવા સુધી પહોંચી ગયા છીએ !

આનાપાન સત્તીમા પ્રાણાયામની કોઈ અટપટી કે જોખમી ક્રિયા ન હોવા છતા, ચિત્તની દોડધામ ઘટાડીને તેને શાંત અને એકાગ્ર કરવામા તે ઘણી અસરકારક પુરવાર થઈ છે જ્ઞાનમાર્ગના સમર્થક શ્રી રમણ મહર્ષિએ પણ 'આત્મવિચાર' અને 'હુ કોણ ?'ની એમની ધ્યાનપદ્ધતિને

જેઓ અનુસરી ન શકે, તેમને પ્રારંભમાં, ચિત્તની સ્થિરતા અર્થે શ્વાસોશ્વાસનું નિરીક્ષણ કરવાનો અભ્યાસ ઉપયોગી જણાવ્યો છે[13]

વિપશ્યના શિબિરોના પ્રારંભમાં કરાવાતા આનાપાનના અભ્યાસ દ્વારા કેવળ ચિત્તની એકાગ્રતા જ નહિ પણ, એની સાથોસાથ ચિત્તમાં ઊઠતા વિકારો પ્રત્યે સભાનતા પણ કેળવાય છે અને, ચિત્તને નિર્મળ રાગ, દ્વેષ કે મોહ મૂઢતાના વિકારોથી મુક્ત રહેવાની અર્થાત્ દ્રષ્ટાભાવની કળ વળી પણ તેની અંતર્ગત રહેલી છે આનાપાનમાં તે ક્ષણના શ્વાસને, તેની ગતિમાં ફેરફાર કરવાનો કશો પ્રયત્ન કર્યા વિના, તેના સ્વાભાવિક રૂપમાં જ જોવાનો હોય છે-અર્થાત્ એ સાધનાના પ્રારંભથી જ, કર્તા ભોક્તા બન્યા વિના, શુદ્ધ સાક્ષીભાવનો એકડો ઘૂંટાવાય છે તો, બહિર્મુખતામાંથી ચિત્તને અંતર્મુખ કરતી અને ભવભ્રમણના બીજભૂત કર્તા ભોક્તાભાવમાંથી ક્રમશ બહાર કાઢતી એ સાધનાને 'નિષ્ફળ' કે 'મુમુક્ષુને માટે અનિષ્ટ' કેમ કહી શકાય ?

ઉપર્યુક્ત હકીકતોના પ્રકાશમાં એ સમજવું મુશ્કેલ નથી કે, યોગમાર્ગના પ્રારંભિક તથ્યોથી પણ જે સાવ અજાણ હોય તે વ્યક્તિ, અથવા સાંપ્રદાયિક મમત્વવશ, નિષ્ઠાવાન મુમુક્ષુઓને પણ ઈરાદાપૂર્વક ઊંધે પાટે ચડાવવા મથતી વ્યક્તિ જ એવી વાતો કરે કે જડ શરીરને કે શ્વાસને જોવાથી શું વળે ? દૃષ્ટિરાગી જનતાને પોતાના 'વાડા'માં

બાધી રાખવા માટેના પ્રયાસ સિવાય એમા કયેા 'ધર્મ' રહેલેા છે ?

સાચા સાધનામાર્ગે જતા મુમુક્ષુઓને આ રીતે, જાણી જોઈને વ્યુદ્ગ્રાહિત કરી, એ માર્ગે જતા તેમને વારનારને અતરાય અને દર્શનમેાહનીય કર્મનેા બધ— અનેક જન્મ જન્માતરેા સુધી જે એને સાચા ધર્મમાર્ગથી દૂર રાખે એવેા કર્મબધ – શુ ન થાય ? સ્મરણમા રહે કે ધર્મગુરુનુ માનસ્યું પદ અને બુદ્ધિચાતુર્યના બળે જગતની આખમા ધૂળ નાખી શકાશે કિંતુ, પ્રકૃતિની આખમા ધૂળ કેાઈ નાખી શકતુ નથી કર્મબધની અક્ષય અચળ વ્યવસ્થાને કેાઈ થાપ આપી શક્યુ નથી માટે, જાણ્યે અજાણ્યે પણ આવી પ્રવૃત્તિમા હિસ્સેદાર ન બની જવાય એ ભવભીરુ આત્માઓએ જેવુ રહ્યુ બીજી બાજુ, આવી કેાઈ ભ્રમજાળમા ફસાઈ ન જવાય તે માટે મુમુક્ષુએ પણ 'બાબાવાક્ય પ્રમાણમ્'ની મનેાવૃત્તિ ત્યજી દઇને, શ્રી જિનાજ્ઞા શી છે તે જાણવા સમજવા યથાશક્તિ યથામતિ પ્રયત્નશીલ બનવુ ઘટે અને આ સદર્ભમા જ્ઞાનીપુરુષેાએ મુમુક્ષુને જે સ્પષ્ટ માર્ગદર્શન આપ્યુ છે તેના ઉપર મનનચિંતન કરી આ પ્રશ્ન અગે નિશક બની જવુ જેઈએ

તત્ત્વગ્રાહી તટસ્થ દૃષ્ટિ આવશ્યક

સાપ્રદાયિક વાતાવરણમા જેમનેા ઉછેર થયેા હેાય છે તેવા મુમુક્ષુએા સામાન્યત પેાતાના મતપથ કે સપ્રદાયમાં

પ્રચલિત ન હોય તેવા કોઈ વિચાર કે સાધનાપદ્ધતિને—તે પોતાને લાભપ્રદ જણાતા હોય તોય—અપનાવતા અચકાતા હોય છે, કારણ કે શ્રદ્ધાભ્રષ્ટ થઈ જવાનો હાઉ સાંપ્રદાયિક મમત્વના પાશમા બદ્ધ કુલગુરુઓ એની સામે સતત ધરતા હોય છે પરંતુ જ્ઞાની પુરુષો તો દોષક્ષય અને ગુણવૃદ્ધિમા જે ઉપકારક જણાય તેને, 'પોતાનુ' અને 'પરાયુ' એવા વિભાગ પાડ્યા વિના, તેની ગુણવત્તાના ધોરણે જ અપનાવવાનો અનુરોધ કરે છે આચાર્ય હરિભદ્રસૂરિ મહારાજ 'યોગબિંદુ' ગ્રંથના ઉપસંહારમા કહે છે કે શાણા માણસે 'પોતાનુ' અને 'પારકુ' એવા ભેદ પાડ્યા વિના જે સાચુ જણાય તે સ્વીકારવુ[૧૪] તત્ત્વદર્શી શ્રીમદ્ રાજચંદ્ર તટસ્થ જિજ્ઞાસુઓને પથદર્શન કરતા, સંક્ષેપમા પણ સરળ અને વેધક ભાષામા, આ તથ્યનો બુલંદ પડઘો પાડતા ગાયુ છે કે,

"કર્મબંધ ક્રોધાદિથી, હણે ક્ષમાદિક તેહ
પ્રત્યક્ષ અનુભવ સર્વને, એમા શો સંદેહ ?
છોડી મત દર્શન તણો, આગ્રહ તેમ વિકલ્પ
કહ્યો માર્ગ આ સાધશે, જન્મ તેહના અલ્પ
જાતિ વેષનો ભેદ નહિ, કહ્યો માર્ગ જો હોય,
સાધે તે મુક્તિ લહે, એમા ભેદ ન કોય"[૧૫]

તત્ત્વદર્શી પુરુષોના ઉપદેશની આ લાક્ષણિકતા હોય છે તેઓ કોઈ મતપંથના પક્ષકાર ન બનતા, નિર્ભેળ સત્યના જ સમર્થક અને પ્રબોધક રહે છે 'પોતાનો મતપંથ જ સાચો છે, બીજા ખોટા' આ વલણ એ વાતની ચાડી ખાય

છે કે એ વ્યક્તિ કે સમૂહનો આધ્યાત્મિક ઉઘાડ શ્રુત, ચિંતા અને ભાવના એ ત્રણ જ્ઞાન પૈકી, પ્રથમ જ્ઞાન–શ્રુતજ્ઞાન–ની કક્ષા સુધીનો જ છે એ વ્યક્તિ કે વર્ગ શાસ્ત્રના માત્ર શબ્દો જ પકડીને બેસે છે, એના મર્મ સુધી એની પહોંચ નથી હોતી એવી વ્યક્તિને બધા આગમો–શાસ્ત્રો હોઠે રમતા હોય તોય જિનાજ્ઞાના તાત્પર્યથી તો તે અજાણ જ રહી ગઈ હોય છે * જ્ઞાનીઓ ભારપૂર્વક જણાવે છે કે શાસ્ત્રોનું જેણે કેવળ શ્રવણવાચન જ નહિ, પણ ચિંતનમનન પરિશીલન કર્યું હોય તેને સ્વપક્ષનો ઉપર્યુક્ત આંધળો મોહ રહેતો જ નથી[16] શ્રુતની સાથે ચિંતનમનન અને અનુભૂતિનું તત્ત્વ ભળતા દૃષ્ટિ તટસ્થ અને સારગ્રાહી બને છે જેની દૃષ્ટિ સ્વપક્ષના મોહથી અર્થાત્ દૃષ્ટિરાગથી આવૃત્ત હોય તેવા 'ગુરુઓ' અધૂરા ને અજ્ઞાન જ જાણવા આપણા પૂર્વ મહર્ષિઓએ તો સ્પષ્ટ જ કહ્યુ છે કે –

> 'જાનિ નિગ કે પતમે [illegible] જિન [illegible] હે [illegible] [illegible]ગ
> મોહ જાન મે સો [illegible]ર ન લ' [illegible]ત્રસુખ ભ ગ [17]

સાંપ્રદાયિક ઝનૂનને બહેકાવનારા એ અધૂરા અને અજ્ઞાન 'ધર્મના રખેવાળો'ના રવાડે ચડીને સાંપ્રદાયિકતાના

---

* આ મુનાની બાબત અ ગમોમા પારગત ના જિનાજ્ઞાના બોધથી વંચિત ! એ નીર્ડક હેઠળ લેખકે આપણો આ મનિરીક્ષણ કરીયું ? (નકગ્ણ બીજુ ૧૬ ૨૫–૨૬ પ્રથમ આવૃત્તિ) માં કરી છે

વમળમા અટવાઈ જઈ, સમભાવનુ પ્રાયોગિક પ્રશિક્ષણ આપતી આવી સરળ, નિર્દોષ અને અસરકારક સાધના પ્રક્રિયાથી દૂર રહેવુ એમા શાણપણ નથી સ્યાદ્‌વાદથી ભાવિતમતિવાળા આપણા પૂર્વાચાર્યોએ કેડ પાડીને આ વાત બુલદ સ્વરે ઉચ્ચારી છે કે, "જેણે સમત્વ પ્રાપ્ત કર્યું તેની મુક્તિ નિશ્ચિત – ચાહે તે શ્વેતાબર હોય કે દિગબર, જૈન હોય કે બૌદ્ધ, શૈવ હોય કે વૈષ્ણવ"[૧૮] માટે, "હે આત્મન્ ! તુ શાણો હો તો તે જ ગુરુની સેવા કર, તે જ શાસ્ત્રોના અભ્યાસ કર અને તે જ તત્ત્વની ભાવના કર કે જેનાથી સમતારૂપ અમૃતનો તુ આસ્વાદ પામી શકે[૧૯]

" तत् ज्ञेय सर्वज्ञ-सम्मतम् ।"

જ્ઞાનીઓ સાધના પદ્ધતિઓ અગે મુમુક્ષુને જે સલાહ આપે છે તે આ છે કોઈપણ સાધના પદ્ધતિ 'પોતાની' છે કે 'પરાયી' છે ? –એ ન જોતા, એ જોવુ કે તેનાથી પોતાના દોષો ઘટે છે ? ગુણવૃદ્ધિ થાય છે ? આ પ્રશ્નોનો ઉત્તર જો 'હા'મા મળતો હોય તો એ પદ્ધતિ તેણે વિના સકોચે અપનાવવી જેનાથી દોષો ખાળી શકાતા હોય, મોહજન્ય સસ્કારોનો નાશ થતો હોય અને પૂર્વબદ્ધ કર્મની નિર્જરા થતી હોય તે સર્વ મુક્તિના જ ઉપાયો છે,[૨૦] ભલે તે અનુષ્ઠાન કે સાધના પદ્ધતિ અન્ય મત-પથમા પ્રચલિત હોય તો પણ તે સર્વજ્ઞસમત જ છે.[૨૧]

કોરા પાડિત્ય વડે સાધનામાર્ગની માત્ર વાતોમા જ રચી પચી રહેનારી વ્યક્તિઓ 'પોતાનુ' અને 'પારકુ' એ

વિવાદમા અટવાતી રહે છે પણ સાધનામાર્ગની માત્ર વાતોમા જ ન અટકતા જીવનમા તેનો અનુભવ કરવાની ઉત્કઠા ધરાવતા મુમુક્ષુઓ કોઈપણ સાધના પદ્ધતિ કે વિચારને નાણી જોવા માટે 'પોતાનુ' કે 'પારકુ' એ એકજ કસોટીનો ઉપયોગ કરતા નથી એ કસોટી ઠગારી છે કોઈપણ સાધના પદ્ધતિ કે વિચારના સ્વીકાર કે ત્યાગનો પ્રશ્ન ઉપસ્થિત થાય ત્યારે, તે પોતાના અતરગ દોષોને ક્ષીણ કરવામા અને આત્મિક ગુણવૃદ્ધિમા સહાયક નીવડે છે કે બાધક ?– આ માપદડ અપનાવવાનો અનુરોધ જ્ઞાનીઓએ કર્યો છે શાત રસની પ્રાપ્તિનો માર્ગ ચીધતા 'અધ્યાત્મ કલ્પદ્રુમ' નામના ગ્રથમા તેના અનુભવી કર્તા આચાર્ય મુનિસુદરસૂરિ મહારાજે શ્રેયાર્થીઓને ભારપૂર્વક અનુરોધ કર્યો છે કે, ઈષ્ટ સ્થાને પહોચવા ઈચ્છતો માણસ, તે સ્થાને લઈ જનાર વાહનને આવકારે છે – તે પોતાનુ હો કે ન હો, તેમ પોતાનુ શ્રેય ઈચ્છતા મુમુક્ષુએ મોક્ષપ્રાપ્તિમા હેતુભૂત દેવ, ગુરુ અને સાધના–આ ત્રણની પસદગી વિરાગનો પરિત્યાગ કરીને, અર્થાત્ 'પોતાના અને પરાયા'નો વિચાર બાજુએ મૂકીને, ગુણવત્તાના ધોરણે કરવી જોઈએ [२]

માટે કોઈપણ સાધનાપ્રક્રિયા જિનાજ્ઞા સાથે સગત છે કે નહિ ? એ ગૂચ ઉપસ્થિત થાય ત્યારે દાર્શનિક વિવાદો કે નયનિક્ષેપની અટપટી વાતોમા ન ગૂચવાતા સાધકે એ જોવુ કે પ્રસ્તુત સાધનાને અનુસરતા પોતાના રાગદ્વેષ ઘટે છે કે વધે છે? ષડ્દર્શનનુ અને નયનિક્ષેપનુ ઊડુ જ્ઞાન

ધરાવતા ન્યાયવિશારદ ઉપાધ્યાય યશોવિજયજી મહારાજે 'જિનાજ્ઞા શી?' એ વિષે 'ઉપદેશ રહસ્ય' નામના ગ્રંથમા વિસ્તારથી સૂક્ષ્મ ચર્ચા કરી છે, એ આખીયે ચર્ચાને અમે ટતા, ષડ્દર્શનના અને નયનિક્ષેપના એ અ ગ નાનાએ, એ ગ્રથના ઉપસહારમા સમગ્ર જિનાજ્ઞાનો નિષ્કર્ષ આપતા કહ્યુ છે કે "ટૂકમા, જિનાજ્ઞા આટલી જ છે કે જેનાથી વ્યક્તિ પોતે રાગ દ્વેષમાથી ઝટ છૂટકારો મેળવી શકતી હોય એ તેણે કરવુ–આચરવુ"[૩]

જિનાજ્ઞા સાથે શુ સગત છે તે સમજવા માટે, તેમજ વાસ્તવિક જિનાજ્ઞા અને જિનાજ્ઞાના ઓઠા હેઠળ વહેતી કરાતી વાતોને અલગ તારવી કાઢવા માટે ઉપા૦ યશોવિજયજી મહારાજે સર્વત્ર પ્રયોજી શકાય તેવી આ સરળ પણ ઉત્તમ કૂચી–master key – આપણા હાથમા મૂકી દીધી છે. સાપ્રદાયિક મમત્વના પાશમા બદ્ધ ગુરુઓ દ્વારા જિનાજ્ઞાના નામે વહેતી મૂકાતી ગમે તે વાતો વિચારો કે મા ન્યતા પદ્ધતિઓને દૃષ્ટિરાગવશ, આખ મીચીને વળગી ન પડતા, મુમુક્ષુએ આ કૂચી દ્વારા તેનુ સત્ત્વ/તથ્ય પરખી લેવુ ઘટે

સાવધાન–અનુયાયીઓના શિકાર માટેની એ માયાજાળોથી

પ વમોહગ્રસ્ત કેટલાક કુળગુરુઓ પોતાના અનુયાયીઓને પોતાના વાડા બહારની કોઈ સત્ત્વશીલ સાધના પ્રત્યે આકર્ષાતા જુએ છે ત્યારે પોતાના ગઢમા ગાબડુ પડતુ અટકાવવા, એ સાધના પ્રક્રિયાનો ઉઘાડેછોગ નિષેધ ન કરતા, ચાણક્યબુદ્ધિ વાપરીને, શ્રદ્ધાળુ અનુયાયીઓના સાપ્રદાયિક મમત્વને

વિવાદમા અટવાતી રહે છે પણ સાધનામાર્ગની માત્ર વાતોમા જ ન અટકતા જીવનમા તેનો અનુભવ કરવાની ઉત્કટતા ધરાવતા મુમુક્ષુઓ કોઈપણ સાધના પદ્ધતિ કે વિચારને નાણી જોવા માટે 'પોતાનુ' કે 'પારકુ' એ એકજ કસોટીનો ઉપયોગ કરતા નથી એ કસોટી ઠગારી છે કોઈપણ સાધના પદ્ધતિ કે વિચારના સ્વીકાર કે ત્યાગનો પ્રશ્ન ઉપસ્થિત થાય ત્યારે, તે પોતાના અતરગ રિપોને ક્ષીણ કરવામા અને આત્મિક ગુણવૃદ્ધિમા સહાયક નીવડે છે કે બાધક ?– આ માપદડ અપનાવવાનો અનુરોધ જ્ઞાનીઓએ કર્યો છે શાત રસની પ્રાપ્તિનો માર્ગ ચીધતા 'અધ્યાત્મ કલ્પદ્રુપ' નામના ગ્રથમા તેના અનુભવી કર્તા આચાર્ય મુનિસુદરસૂરિ મહારાજે ભારપૂર્વક અનુરોધ કર્યો છે કે, ઇષ્ટ સ્થાને પહોચવા ઇચ્છતો માણસ, તે સ્થાને લઈ જનાર વાહનને આવકારે છે – તે પોતાનુ હો કે ન હો, તેમ પોતાનુ શ્રેય ઈચ્છતા મુમુક્ષુએ મોક્ષપ્રાપ્તિમા હેતુભૂત દેવ, ગુરુ અને સાધના–આ ત્રણની પસદગી દૃષ્ટિરાગનો પરિત્યાગ કરીને, અર્થાત્ 'પોતાના અને પરાયા'નો વિચાર બાજુએ મૂકીને, ગુણવત્તાના પાયા ઉપર કરવી જોઈએ [૨૪]

માટે કોઈપણ સાધનાપ્રક્રિયા જિનાજ્ઞા સાથે સગત છે કે નહિ ? એ પ્રશ્ન ઉપસ્થિત થાય ત્યારે દાર્શનિક વિવાદો કે નયનિક્ષેપની અટપટી વાતોમા ન ગૂચવાતા સાધકે એ જોવુ કે પ્રસ્તુત સાધનાને અનુસરતા પોતાના રાગદ્વેષ ઘટે છે કે વધે છે ? ષડ્દર્શનનુ અને નયનિક્ષેપનુ ઊડુ જ્ઞાન

ધરાવતા ન્યાયવિશારદ ઉપાધ્યાય યશોવિજયજી મહારાજે 'જિનાજ્ઞા શી?' એ વિષે 'ઉપદેશ રહસ્ય' નામના ગ્રંથમાં વિસ્તારથી સૂક્ષ્મ ચર્ચા કરી છે, એ આખીયે ચર્ચાને સમેટતા, પદ્દર્શનના અને નયનિક્ષેપના એ અંગ ન્નાતાએ, એ ગ્રંથના ઉપસંહારમાં સમગ્ર જિનાજ્ઞાનો નિષ્કર્ષ આપતા કહ્યુ છે કે "ટૂંકમાં, જિનાજ્ઞા આટલી જ છે કે જેનાથી વ્યક્તિ પોતે રાગદ્વેષમાંથી ઝટ છૂટકારો મેળવી શકતી હોય એ તેણે કરવુ–આચરવુ"[૨૩]

જિનાજ્ઞા સાથે શુ સંગત છે તે સમજવા માટે, તેમજ વાસ્તવિક જિનાજ્ઞા અને જિનાજ્ઞાના ઓઠા હેઠળ વહેતી કરાતી વાતોને અલગ તારવી કાઢવા માટે ઉપા૦ યશોવિજયજી મહારાજે સર્વત્ર પ્રયોજી શકાય તેવી આ સરળ પણ ઉત્તમ કસોટી–master-key – આપણા હાથમાં મૂકી દીધી છે સાંપ્રદાયિક મમત્વના પાશમાં બદ્ધ ગુરુઓ દ્વારા જિનાજ્ઞાના નામે વહેતી મૂકાતી ગમે તે વાતો વિચારો કે સાધના પદ્ધતિઓને દૃષ્ટિરાગવશ, આંખ મીંચીને વળગી ન પડતા, મુમુક્ષુએ આ કસોટી દ્વારા તેનુ સત્ત્વ/તથ્ય પરખી લેવુ ઘટે

સાવધાન–અનુયાયીઓના શિકાર માટેની એ માયાજાળોથી

પંથમોહગ્રસ્ત કેટલાક કુળગુરુઓ પોતાના અનુયાયીઓને પોતાના વાડા બહારની કોઈ સત્ત્વશીલ સાધના પ્રત્યે આકર્ષાતા જુએ છે ત્યારે પોતાના ગઢમાં ગાબડુ પડતુ અટકાવવા, એ સાધના પ્રક્રિયાનો ઉઘાડેછોગ નિષેધ ન કરતા, ચાણક્યબુદ્ધિ વાપરીને, શ્રદ્ધાળુ અનુયાયીઓના સાંપ્રદાયિક મમત્વને

૫ પાળી–પોષી–ઉત્તેજીને, તે સત્ત્વશીલ સાધનાના વિકલ્પ રૂપે, એ જ સાધનાપ્રક્રિયામા અહીં તહીં થોડા ફેરફાર કરીને, નવા નામ હેઠળ, એ ભેળસેળિયા પ્રક્રિયાને 'જૈન પ્રક્રિયા' તરીકે રજૂ કરી તેના પ્રચાર પ્રસારમા પોતાની સઘળી શક્તિ રેડે છે, તો કોઈક ધ્યાનના કશા જાત અનુભવ વિના, કેવળ પુસ્તકિયા માહિતીના આધારે જાતે ઘડી કાઢેલી, કોઈ અનનુભૂત પ્રક્રિયાને 'ધ્યાનની જૈન પ્રક્રિયા' તરીકે વહેતી મૂકે છે અને મુગ્ધ જનોને આકર્ષવા સંપત્તિ–સમૃદ્ધિ–સિદ્ધિની પ્રાપ્તિના અને કામનાપૂર્તિના મોહક સપનાઓ તેની સાથે જોડી દે છે દૃષ્ટિરાગમાથી મુક્ત ન થઈ શકેલા મુગ્ધજનો એ ભ્રામક પ્રચારથી ભરમાઈ જાય છે પણ નિર્મળ અંતઃકરણ દ્વારા સહજ પ્રાપ્ત આંતરસૂઝ સંપન્ન સાચા મુમુક્ષુને એ સમજતા વાર ન લાગવી જોઈએ કે જેમ કરોળિયો માખીઓને સપડાવવા જાળુ ગૂંથીને બેસે છે તેમ મુગ્ધજનોને પોતાના વાડામા બાંધી રાખવા માટે કે 'શિષ્યો–અનુયાયીઓ રૂપ માખીઓના શિકાર માટેની આ કેવળ અહં મમ પ્રેરિત માયાજાળ જ છે

અહં મમના બીજમાથી જ જેનો ઉદ્ભવ થયો હોય તેવી એ સાધનાના સહારે અને, જે જાતે સાંપ્રદાયિક મોહના કે અહંના પાશમા બદ્ધ હોય એવા એ માર્ગદર્શકોના આધારે અહંમુક્તિની મુમુક્ષુની આકાંક્ષા શી રીતે સિદ્ધ થાય? માટે જ, 'અધ્યાત્મ કલ્પદ્રુમ' ગ્રંથના આર્ષદ્રષ્ટા કર્તા શ્રી મુનિસુંદરસૂરિએ મુમુક્ષુને એક પાયાની સાવધાની રાખવાનો

અનુરોધ કરતા કહ્યુ છે કે "હે ભાઈ, જો તુ તારુ હિત ઇચ્છતો હોય તો દૃષ્ટિરાગ પડતો મૂકીને તુ શુદ્ધ ગુરુને ભજ, કારણ કે કુગુરુના ઉપદેશથી ધર્મ માટે કરેલ મહાન પ્રયત્ન પણ વિફળ જાય છે "૨૪

સતત બહિર્મુખ રહેતી અને કર્તાભોક્તાભાવમા વહેતી ચિત્તવૃત્તિ અતર્મુખ બને અને, કર્તાભાક્તાભાવના સ્થાને અતરમા શુદ્ધ ના ટીભાવનો ઉદય થાય એ જ મુમુક્ષુની એક માત્ર ભાવના રહેવી જોઈએ તના બદલે કામનાપૂર્તિના અને શક્તિઓ અને સિદ્ધિઓના ઉદ્ઘાટનના પ્રલોભક સપનાઓ સહજ સાધકને કર્તાભોક્તાભાવના ઊડા વમળોમા ઘમડી જતી ભાવના મુમુક્ષુને ન ખપે – બલ્કે તે તેના જ મનપથનુ મહોરુ ઓઢીને કા ન આવતી હોય

શુ પસદ કરશો – મતાગ્રહ કે મોક્ષ?

કર્તા ભોક્તાભાવની નિવૃત્તિ અને અહ મમની વૃત્તિનો ઉચ્છેદ એ શ્રી જિનેશ્વરદેવ નિર્દિષ્ટ મવળીયે ચર્યાનુ લક્ષ્ય છે, પરતુ એ જ ક્રિયાકાડ અને તપત્યાગના નામે ધર્મ પ્રવૃત્તિમા પણ અહ મમને આગળ રાખવાની ભલ આપણે કરી બેસીએ છીએ, પરિણામે 'ધર્મ કરી રહ્યા છીએ' એ ભ્રમમા રહી, વાસ્તવમા તો આપણે એના દ્વારા મોહની જડને જ વધુ દૃઢ કરતા રહીએ છીએ

શ્રેયાર્થીએ એ વિચારવુ જોઈએ કે મૃત્યુ પછી 'મારો પક્ષ' કયો? અને, જન્મ પહેલા હુ કયા ફિરકા–ગચ્છ–

સંપ્રદાયનો હતો? જો પહેલા 'મારુ' નહોતુ, મૃત્યુ પછી 'મારુ' નથી રહેવાનુ એને વળગીને 'મારુ મારુ' કરીને મોહને દઢ કરવાના ઉધામા શા કાજે?

કર્મકૃત અવસ્થાઓમા 'હુ' અને મારાપણાનો ભ્રમ – દેહાત્મભ્રમ – એ સર્વ અનર્થનુ મૂળ છે, એ ભ્રમના આધારે જ મોહની આખી બાજી નભે છે૫ દેહ અર્થાત્ નામ અને રૂપ તે 'હુ' નથી અને એને સંબંધિત અવસ્થાઓ એ 'મારી' નથી એ જાગૃતભાન એ જ સમ્યગ્દર્શન છે અધ્રુવ, અનિત્ય પર્યાયો સાથે નહિ પણ ધ્રુવ, નિત્ય, શાશ્વત નિજ નિર્મળ સ્વભાવ સાથે પોતાની એકતાની પ્રતીતિ સમકિતનુ કારણ પણ છે અને પરિણામ પણ[૨૬]

શ્રેયાર્થીએ સ્મૃતિપટ ઉપર એ કોતરી નાખવુ કે બાહ્ય ક્રિયાકાંડના ભેદથી આત્મધર્મમા ભેદ કલ્પીને દ્વેષ, નિંદા, કલેશ કે સંઘર્ષમા ભાગીદાર થવુ એ ધર્મપ્રેમ કે આત્મવિકાસનુ નહિ, પણ દષ્ટિરાગ અને અજ્ઞાનતાનુ અર્થાત્ મતાંધતાનુ જ ચિહ્ન છે, શાત થવુ, પરના વિકલ્પોથી નિવૃત્ત થવુ શુદ્ધ જ્ઞાયકભાવના ઠરવુ એ જ દ્વાદશાંગીનો સાર છે, એ જ આત્મધર્મ છે

તો, મુમુક્ષુએ 'જિનાજ્ઞાની વફાદારી,' 'શાસનરક્ષા' કે 'પ્રભાવના'ના મોહક મહોરાની ઓથે અહં મમની ચાલી રહેલી આજની હોડમાથી સવેળા ખસી જઈ, ભવભ્રમણને નિશ્ચિતપણે ટૂકાવી દેતા અને વર્તમાન જીવનમાથી પણ

સંકુચિતતા, ભય, દીનતા અને તૃષ્ણાને હઠાવી અભય અદ્વેષ અખેદ અને સમતા–સ્વસ્થતા–સામર્થ્યની દૈવી સંપતનું વરદાન આપતા પારમાર્થિક સમ્યગ્‌-દર્શન – અર્થાત્ આત્માનુભવ–ની પ્રાપ્તિ અને વિશુદ્ધિને પોતાના ધર્મજીવનનું લક્ષ્ય બનાવી, એ દિશામાં અચૂક લઈ જતા સાચા સાધનામાર્ગને ઉત્સાહભેર અપનાવી જીવન કૃતાર્થ કરવું કે દૃષ્ટિરાગનું ઠીકરું પકડી રાખી, દેહભ્રમનો ઉચ્છેદ કરવાની દિશામાં નિર્ણયાત્મક ડગ માંડવાની પ્રાપ્ત અણમોલ તક હાથમાંથી સરી જવા દેવી ?–એ વિશે, હવે કશી દ્વિધામાં રહ્યા વિના, સાચી પસંદગી આ ક્ષણે જ કરી લેવી ઘટે

આ નિર્ણય જે મુમુક્ષુ ન લઈ શકે તેણે સમજવું કે તેની મુમુક્ષા હજુ કાચી છે, ઉત્કટ મુમુક્ષુતાવાળાને વિલંબ પરવડતો નથી, દૃષ્ટિરાગ રાખવો પોસાતો નથી. મકાન ભડકે બળી રહ્યું હોય ત્યારે ક્યાંથી બહાર નીકળવું એ વિશે સલાહ લેવા કે વિવાદ કરવા કોઈ રોકાય ખરું ? અને, મકાનના આગગ્રસ્ત મુખ્ય દ્વાર વાટે જ બહાર નીકળવાની સુફિયાણી સલાહ એ અવસરે કોઈ સાંભળે ? કે, જ્યાંથી મોકો મળે – લાગ ફાવે ત્યાંથી, ક્ષણનો ય વિલંબ કર્યા વિના બહાર કૂદી પડે ?*

---

* આમાનાં પૃ૦ ૨૬–૩૮, ૪૫–૪૮ તથા ૫૧–૫૫ લેખકના "આત્મદર્શન અને સાધનાપથ" ગ્રંથની બીજી આવૃત્તિમાંથી અને પૃ૦ ૫ લેખકકૃત "આપણે આત્મનિરીક્ષણ કરીશું ?"માંથી ઉદ્‌ધૃત થયાં

પરિશિષ્ટ

આપણી કાયા

— આત્મજ્ઞાનીની અને ભૌતિક વિજ્ઞાનીની આંખે*

વિપશ્યનાનો સાધક સાધનામાં જેમ જેમ પ્રગતિ કરતો જાય છે તેમ તેમ તેનું ચિત્ત ઉત્તરોત્તર વધુ ને વધુ સૂક્ષ્મગ્રાહી અને સંવેદનશીલ બનતાં માત્ર સ્થૂળ જ નહિ પરંતુ સૂક્ષ્મ, સૂક્ષ્મતર અને સૂક્ષ્મતમ સંવેદનાઓને પકડવાની ક્ષમતા તેનામાં વિકસતી જાય છે. એમ કરતાં એક અવસ્થાએ તે પોતાનું શરીર સઘન પિંડ રૂપે નહિ પણ પ્રતિક્ષણ અનેકવિધ પરિવર્તન પામતા પરમાણુઓના પુંજ રૂપે — અંગ્રેજ વૈજ્ઞાનિકના શબ્દોમાં કહીએ તો 'clouds of swarming energetic particles' રૂપે — અનુભવે છે. પોતાના દેહમાં પ્રતિ સેકંડે પાંચ કરોડ કોષિકાઓનું વિઘટન અને નવસર્જન થઈ રહ્યું છે એ તથ્ય ભૌતિક વિજ્ઞાની યંત્રોની મદદથી જાણે છે, વિપશ્યનાનો પ્રગતિશીલ સાધક એ તથ્યને પોતાના જાત અનુભવથી જાણી લે છે. સ્થૂળ ભાષામાં કહીએ તો તેને પોતાનું શરીર ધુમાડાના ગોટા જેવું પોલું અને માત્ર અસ્થિર ભાસે છે. ધૂપદાનીમાંથી નીકળતી ધૂમસેરમાં સર્જાતી ક્ષણભંગુર આકૃતિઓ જેવી આ કાયામાં પછી સ્થિરત્વની બુદ્ધિ ક્યાં ટકે? એટલે એ અનુભવની સાથે અનાસક્તિ અનાયાસ આવે

* લેખકકૃત આત્મજ્ઞાન અને સાધનાપથ ગ્રંથની ત્રીજી આવૃત્તિમાં આપેલ પરિશિષ્ટ (પૃ. ૧૮૦–૧૮૩)નો સંક્ષેપ

છે, જીવનમૂલ્યો બદલાઈ જાય છે, અને પોતાની જાત, જગત તથા જીવન પ્રત્યેની તેની દૃષ્ટિમાં ધરમૂળનું પરિવર્તન આવે છે

આપણો એ સામાન્ય અનુભવ છે કે જે વસ્તુ કે પરિસ્થિતિની ક્ષણિકતા આપણા ચિત્તમાં વસી ગઈ હોય તેના પ્રત્યે આપણને ગાઢ આસક્તિ નથી જ થતી, જ્યાં કંઈક નિત્યતા–સ્થિરતાની બુદ્ધિ હોય છે ત્યાં જ દુ:ખ શોકને અવકાશ મળે છે ઉદાહરણ તરીકે પચીસ રૂપિયાની ફૂલની માળાને બીજે દિવસ કચરાપેટીમાં નાખી દેતાં જરાય આઘાત નથી લાગતો, પણ એક રૂપિયાનો નવો ઘડો બે અઠવાડિયાં વાપર્યા પછી અકસ્માત ફૂટી જાય તો? બે ૮ મહિના ચાલશે એવી બુદ્ધિ હોવાના કારણે જ એ ઘડો ફૂટી જાય છે ત્યારે અંતરમાં ધક્કો વાગે છે, અર્થાત એની ક્ષણભંગુરતા ચિત્તમાં વસી ન હોવાથી, તેના પ્રત્યે આસક્તિ રહે છે

શાસ્ત્રો શાખ પૂરે છે કે સમ્યગ્દૃષ્ટિ આત્માને જગત સ્વપ્નવત્, ગાંધર્વનગર (સંધ્યા સમયે આકાશમાં વાદળાં અને સૂર્યકિરણો વડે સર્જાતા નગર આદિના દૃશ્ય) તુલ્ય કે મૃગજળ જેવું ભાસે છે (આચાર્ય હરિભદ્રસૂરિ કૃત, યોગદૃષ્ટિ૦, શ્લોક ૧૫૬) આ કથનમાં સમ્યગ્દૃષ્ટિના જગતદર્શનનું જ અક્ષરશઃ નિરૂપણ છે કે જગતની નિ:સારતાસૂચક માત્ર ઉપમાત્મક વિધાન છે એ? વિધાનો તેમજ આધ્યાત્મિક અનુભૂતિ વિનાના ઉપદેશકો મુગ્ધ આને અક્ષરશઃ નહિ પણ જગતની નિ:સારતાસૂચક માત્ર ઉપમાત્મક વિધાન ગણી લે છે કિંતુ વાસ્તવમાં એ કથનમાં આત્માનુભવયુક્ત આત્માઓના દર્શનનું અક્ષરશઃ યથાર્થ નિરૂપણ છે

સમાપત્તિ અર્થાત્ શ્રી અરિહંત પરમાત્મા સાથે અભેદાનુભૂતિ પામી સમ્યગ્દર્શનની પ્રાપ્તિ કરનાર જૈન સાધક હો, નિબ્બાનિક (નિર્વાણિક) અવસ્થામાં ડૂબકી મારી 'સ્રોતાપન્ન' થતો બૌદ્ધ સાધક હો, કે આત્મદર્શન પામીને 'દ્વિજ' બનતો હિન્દુ સાધક હો — એ

છે તે અણુઓ આપણી આંખ વડે આપણે જો જોઈ શકીએ તો, આપણી આસપાસના પદાર્થોની નક્કરતા અલોપ થઈ જાય અને તેની જગ્યાએ આપણને ગતિશીલ રજકણોના ઝુંડના ગોટેગોટા જ માત્ર નજરે ચડે

ભૌતિક વિજ્ઞાની અનેક અટપટા યંત્રો દ્વારા સૈદ્ધાન્તિક સ્તરે જે તથ્ય જાણી શકો છે તે તથ્યનું જ્ઞાન આધ્યાત્મિક સાધકને જાત અનુભવ દ્વારા ઉપલબ્ધ થાય છે યોગનિષ્ઠ આચાર્ય હેમચંદ્રસૂરિ મહારાજે 'યોગશાસ્ત્ર' નામના તેમના ગ્રંથના અંતિમ અધ્યાયમાં જાતઅનુભવનું નિરૂપણ કરતાં કહ્યું છે કે અમનસ્કતા પ્રાપ્ત થાય છે ત્યારે યોગીને શરીર પોતાથી છૂટું પડી ગયું હોય, બળી ગયું હોય, વિલય પામી ગયું હોય કે જાણે હોય જ નહિ તેવું લાગે છે' (યોગશાસ્ત્ર પ્રકાશ ૧૨, શ્લોક ૪૭) એક અન્ય જૈન મહર્ષિ સાખ પૂરે છે કે આ આત્મજ્ઞાનસંપન્ન [illegible] મહાનુભાવોને 'ભોગો—ઇન્દ્રિયના વિષયો—પણ મૃગજળ જેવા આભાસિક જ લાગે છે (આચાર્ય હરિભદ્રસૂરિકૃત યોગદૃષ્ટિ શ્લોક ૧૬૬) ટૂંકમાં, તેમને સમગ્ર દૃશ્ય જગત ઝાંઝવાના નીર, ગાંધર્વનગર કે સ્વપ્નતુલ્ય ભાસે છે" (એજન શ્લોક ૧૫૫/૧૫૭) ફલતઃ એમની જીવનદૃષ્ટિ ધરમૂળથી પલટાઈ જાય છે

ટિપ્પણ

અ द्रष्टुर्दृगात्मता मुक्ति-र्दृश्यैकात्म्यं भवभ्रम ।

— અધ્યાત્મોપનિષદ્ જ્ઞાનયોગ૦, શ્લોક ૫

ખ જ્ઞાયકભાવ જે એકલો, ગ્રહે તે સુખ સાધે

— ઉપાધ્યાય યશોવિજયજી

(સવાસો ગાથાનું સ્તવન, ગાથા ૪૨)

ગ દેખીએ માર્ગ શિવનગરનો, જેહ ઉદાસીન પરિણામ રે,
તેહ અણછોડતા ચાલીએ પામીએ જિમ પરમધામ રે

— ઉપાધ્યાય યશોવિજયજી

(અમૃતવેલની સજ્ઝાય, ગાથા ૨૮)

मूलोत्तरगुणा सर्व, सर्वा चैव बहिष्क्रिया ।
मुनिना श्रावकाणा च, ध्यानयोगार्थमीरिता ॥

— ઉપમિતિ, પ્ર૦ ૮ શ્લોક ૭૨૬

भावीरोगशून्या कुर्वनावसरकी क्रिया सदा ।
देहक्लेश लभसे, फलमाप्स्यसि नव पुनरागमम् ॥

— અધ્યાત્મ કલ્પ૦, અ૦ ૧૧, શ્લોક ૧૪

ઉપાધ્યાય યશોવિજયજી (સમાધિશતક, દુહો ૮૩)

स्वाख्यात खलु धर्मोऽय भगवद्भिर्जिनोत्तम ।
य समालम्बमानो हि, न मज्जेद् भवसागर ॥
सयम सूनृत शौच, ब्रह्माकिंचनता तप ।
क्षान्तिर्मार्दवमृजुता मुक्तिश्च दशधा स तु ॥

— આચાર્ય હેમચંદ્રસૂરિજી

(યોગશાસ્ત્ર પ્રકાશ ૪, શ્લોક ૯૨-૯૩)

છે તે અણુઓ આપણી આંખ વડે આપણે જો જોઈ શકીએ તો, આપણી આસપાસના પદાર્થોની નક્કરતા અલોપ થઈ જાય અને તેની જગ્યાએ આપણને ગતિશીલ રજકણના ઝુંડના ગોટેગોટા જ માત્ર નજરે ચડે'

ભૌતિક વિજ્ઞાની અનેક અટપટા યંત્રો દ્વારા સૈદ્ધાન્તિક સ્તરે જે તથ્ય જાણી શકે છે તે તથ્યનું જ્ઞાન આધ્યાત્મિક સાધકને જાત અનુભવ દ્વારા ઉપલબ્ધ થાય છે. યોગનિષ્ઠ આચાર્ય હેમચંદ્રસૂરિ મહારાજે યોગશાસ્ત્ર નામના તેમના ગ્રંથના અંતિમ અધ્યાયમાં જાતઅનુભવનું નિરૂપણ કરતાં કહ્યું છે કે 'અમનસ્કતા પ્રાપ્ત થાય છે ત્યારે યોગીને શરીર પોતાથી છૂટું પડી ગયું હોય બળી ગયું હોય, વિલય પામી ગયું હોય કે જાણે હોય જ નહિ તેવું લાગે છે" (યોગશાસ્ત્ર પ્રકાશ ૧૨ શ્લોક ૪૨) એ અન્ય જૈન મુનિ સાખ પૂરે છે કે આત્મજ્ઞાન સંપન્ન નિગમશીન મહાનુભાવોને 'ભોગો—ઇન્દ્રિયના વિષયો—પણ મૃગજળ જેવા આભાસિક જ લાગે છે (આચાર્ય હરિભદ્રસૂરિજી યોગદૃષ્ટિ શ્લોક ૧૬૬) ટૂંકમાં, તેમને સમસ્ત દૃશ્ય જગત ઝાંઝવાના નીર, ગાંધર્વનગર કે સ્વપ્નતુલ્ય ભાસે છે' (એજન શ્લોક ૧૫૫/૧૫૭) ફક્ત એમની જીવનદૃષ્ટિ વસ્તુગતથી પલટાઈ જાય છે

ટિપ્પણ

अ द्रष्टुर्दृगात्मता मुक्ति-दृश्यैकात्म्य भवभ्रम ।

— અધ્યાત્મોપનિષદ્ જ્ઞાનયોગ૦, શ્લોક ૫

ब સાધ્યભાવ જે એકનો, ગ્રહે તે સુખ આવે

— ઉપાધ્યાય યશોવિજયજી

(સવાસો ગાથાનું સ્તવન, ગાથા ૪૨)

क ધ્યાએ માર્ગ શિવનગરનો, જેહ ઉદાસીન પરિણામ રે,
તેહ અણછોડતા ચાલીએ પામીએ જિમ પરમધામ રે

— ઉપાધ્યાય યશોવિજયજી

(અમૃતવેલની સઝાય, ગાથા ૨૮)

मुक्तागुणा सर्वा, सर्वा चैव बहिःक्रिया ।
मुनिना आवश्यकाद्या च, ध्यानयोगार्थमीरिता ॥

— ઉપમિતિ, પ્ર૦ ૮ શ્લોક ૭૦૬

मार्गयोगरूढा कुर्वन्नावश्यकी क्रिया सदा ।
देहस्थो लभसे, यस्माद्यासि नव पुनरागमम् ॥

— અધ્યાત્મ કલ્પદ્રુમ, અ૦ ૧૧, શ્લોક ૧૪

ઉપાધ્યાય યશોવિજયજી (સમાધિશતક, દુહો ૯૩)

स्वाध्याय ध्यान धर्माऽयं भगवद्भिर्जिनोत्तमैः ।
न समाचरमानो हि, न मज्जेद् भवसागरे ॥
संयमः सूनृतं शौचं, ब्रह्माकिंचनता तपः ।
क्षान्तिर्मार्दवमृजुता मुक्तिश्च दशधा स तु ॥

— આચાર્ય હેમચંદ્રસૂરિજી

(યોગશાસ્ત્ર, પ્રકાશ ૪, શ્લોક ૯૨-૯૩)

२२ गजाश्वपोतोऽश्वरथान् यथेष्टपदाप्तये भद्र निजान् परान् वा ।
भजन्ति विज्ञाः सुगुणान् भजैवं, शिवाय शुद्धान् गुरुदेवधर्मान् ॥

— અધ્યાત્મ કલ્પદ્રુમ, અ૦ ૧૨ શ્લોક ૪

२३ किं बहुणा जह जह रागदोसा लहुं विलिज्जंति ।
तह तह पयट्टियव्वं, एसा आणा जिणिंदाणम् ॥

— ઉપદેશ પદ ગાથા ૨૦૧

२४ फलाद्वृथा स्युः कुगुरूपदेशात् कृता हि धर्मार्थमपीह यत्नाः ।
तद् दृष्टिरागं परिमुच्य भद्र ह, गुरुं विशुद्धं भज चेद्धितार्थी ॥

— અધ્યાત્મ કલ્પદ્રુમ અ૦ ૧૨ શ્લોક ૫

આ સંદર્ભમાં પ્રસ્તુત અધ્યાયના શરૂઆતના દશેય શ્લોક (૧ થી ૧૦) મુમુક્ષુએ મનનીય છે

२५ ये कर्मकृता भावा परमार्थनयेन चात्मनो भिन्ना ।
तत्रात्माऽभिनिवेशोऽहङ्कारोऽहं यथा नृपतिः ॥
ममाहङ्कार नामानौ सेनान्यौ तौ च तत्सुतौ ।
यदायत्तः सुदृढो मोहव्यूहः प्रवर्तते ॥

— તત્ત્વાનુશાસન અ ૧ શ્લોક ૧૩ ૧૫

२६ अ शुद्धात्मद्रव्यमेवाहं शुद्धज्ञानं गुणो मम ।
नान्योऽहं न ममान्ये चेत्यदो मोहास्त्रमुल्वणम् ॥

— જ્ઞાનસાર મોહત્યાગાષ્ટક શ્લોક ૨

ब ये पर्यायेषु निरतास्ते ह्यन्यसमयस्थिताः ।
आत्मस्वभावनिष्ठानां ध्रुवा स्वसमयस्थितिः ॥

— અધ્યાત્મોપનિષદ્ જ્ઞાનયોગ૦, શ્લોક ૨૬

क पज्जयरत्तो जीव मिच्छादिट्ठि हवइ ।

— યોગીન્દુ, પરમાત્મપ્રકાશ શ્લોક ૭૭

શુદ્ધ ધર્મમાર્ગ *

धर्म धर्म तो मन कहे, पर समजे ना कोय,
निर्मल मन का आचरन, धर्म कहिजे सोय   १

धरम न हिंदु बौद्ध है, धरम न मुस्लिम जैन,
धरम चित्त की शुद्धता, करुणा सेवा प्यार   २

मैला मन चचल रहे, रहे व्यथा से चूर,
मन निर्मल हो जाय तो, शान्ति भरे भरपूर   ३

जिस पथ पर चलते हुवे, मन निर्मल हो जाय,
वह पथ ही कल्याण पथ, धर्म पथ कहलाय   ४

यही धरम की परख है, यही धरम का माप,
जीवन मे धारण किये, दूर होय संताप   ५

टूटे सारी ग्रन्थियाँ, जागे धरम का ज्ञान,
शुद्ध धरम का शांतिपथ, सम्प्रदाय से दूर   ६

---

* વિપશ્યનાચાર્ય શ્રી ગોયન્કાજીકૃત 'દોહે-ધરમ કે' માંથી સંકલિત.

मैं मैं मैं ही जनम का, जग मृत्यु का मूल,
ममकार मिटे बिना, मिटे न भवभय शूल ७

तृष्णा जड़से खोद कर, अनासक्त हो जाय,
भवबंधन से छूटन का, अन्य न कोटि उपाय ८

सुख-दुख दोनों एकसे, मान और अपमान,
जिस दिन यह समता मिले, उस दिन ही कल्याण ९

सुख आए नाचे नहीं, दुख आए नहीं रोय,
ऐसा समतावान ही, धर्म विहारी होय १०

समता चित्त का धरम है, स्थिर स्वधर्म हो जाय,
तो जीवन सुख शान्ति से, मंगल से भर जाय ११

समतामयी विपश्यना, शुद्ध जागरण जोय,
विषयों से अविचल रहे, होय मुक्ति संयोग १२

अंतर की आंखें खुलें, प्रज्ञा जागे अनंत,
विपश्यना के तेज से, पिघले दुख तुरंत १३

दुर्लभ जीवन मनुज का, दुर्लभ संत मिलाप,
धन्यभाग दोनों मिले, दूर करे भवताप १४



[illegible]ની આગામી શિબિરો

ક્યાં? – ક્યારે?

[illegible] ગોયન્કાજીના સંચાલન હેઠળ ચાલતી [illegible] ભારતમાં હાલ [illegible] કેન્દ્રો છે

[illegible]

૧. [illegible],
[illegible] વિદ્યાપીઠ,
[illegible],
[illegible]પુરી ([illegible])
[illegible] ૪૦૩

૨. [illegible],
[illegible],
હૈદ્રાબાદ [illegible] – ૫૦૦ ૯૭૩

૩. શ્રી [illegible],
[illegible] માર્ગ,
જયપુર, [illegible] – ૩૦૨ ૦૦૧

[illegible]માં પણ તેમની શિબિરો યોજાય [illegible]

આગામી શિબિરો ક્યાં? – ક્યારે? છે તેની માહિતી તથા અન્ય વિગતો અને પ્રવેશપત્ર ઉપર્યુક્ત નરનામેથી [illegible] શકશે

વિદેશોમાં વિપશ્યના

વિદેશોમાં હાલ વિપશ્યનાનાં બે કેન્દ્રો એક ઇંગ્લેંડમાં અને બીજું કેલિફોર્નિયા (અમેરિકા)માં છે અને ત્રીજું ઑસ્ટ્રેલિયામાં આકાર લઈ રહ્યું છે. પશ્ચિમમાં અન્યત્ર પણ કેન્દ્રો ઊભાં થઈ રહ્યાં છે. વિદેશોમાં આ કેન્દ્રોમાં તેમજ અન્યત્ર શિબિરોનું આયોજન થાય છે ત્યાં સામાન્યતઃ ... ઉ ... િન અને ... ન કેલમેન આદિ વિપશ્યનાચાર્યો શિબિરોનું પથ ... ન કરે છે. પ્રમ ગોપાત્ત ગોય કાજીની શિબિરો પણ ત્યાં અવારનવાર છે. લગભગ દર વર્ષે એકાદ બે શિબિર તો ક્યાંક ને ક્યાંક યોજાતી જ હોય છે. વિદેશોમાં યોજાતી શિબિરોની માહિતી પ્રવેશ ઇત્યાદિ અંગે સંપર્ક

1. Splatts House, Heddington near Calne,
   Wiltshire England
   Telephone 0380-850238
2. Vipassana Newsletter,
   P O Box 9426 Berkeley
   California - 94709 U S A
3. Vipassana Foundation P O Box 1685,
   North Sidney 2060 Australia
   Telephone 977-4950

તમારા મનની
કોઈ શંકા, ગૂંચ કે મૂઝવણનું સમાધાન
આ પુસ્તિકા દ્વારા
થયું ?

તમે નિ:શંક બન્યા હો તો,
તમારા પ્રિય સ્વજનો, મિત્રો અને પરિચિતોના હાથમાં પણ
આ પુસ્તિકા મૂકી
કોઈકને શુદ્ધધર્મની પ્રાપ્તિના
નિમિત્ત બનો

શક્તિ પહોંચતી હોય તો
તમારા વર્તુળમાં
પુસ્તિકા છૂટે હાથે વહેંચો
નહિતર,
ઓછામાં ઓછા દશ મુમુક્ષુઓના હાથમાં
તો એ મૂકો જ

સર્વ દાનોમાં જ્ઞાનદાન શ્રેષ્ઠ દાન છે
એ અક્ષય પુણ્યપરંપરા સર્જે છે
એટલું જ નહિ,
તમારી પ્રજ્ઞાને પુષ્ટ કરે એવા સંયોગો પણ
તે સર્જે છે

વિદેશોમા વિપશ્યના

વિદેશોમા ધ્યાન વિપશ્યનાના બે કેન્દ્રો એક ઇંગ્લેંડમા અને બીજુ કેલિફોર્નિયા (અમેરિકા)મા છે અને, ત્રીજુ ઓસ્ટ્રેલિયામા આકાર લઈ રહ્યુ છે પશ્ચિમમા અન્યત્ર પણ કેન્દ્રો ઊભા થઈ રહ્યા છે વિદેશોમા આ કેન્દ્રોમા તેમજ અન્યત્ર શિબિરોનુ આયોજન થાય છે ત્યા સામાન્યત સયા ઉ ચિટ ટિન અને જ્હોન કોલમેન આદિ વિપશ્યનાચાર્યો શિબિરોનુ સંચાલન કરે છે પ્રસંગોપાત્ત ગોયન્કાજીની શિબિરો પણ ત્યા યોજાય છે લગભગ ૨ મહિને એકાદ બે શિબિર તો ક્યાક ને ક્યાક યોજાતી જ રહે છે વિદેશોમા યોજાતા શિબિરોની માહિતી પ્રવેશ ઇત્યાદિ અંગે સંપર્ક

1. Splatts House, Heddington, near Calne, Wiltshire England
   Telephone 0380-850238
2. Vipassana Newsletter
   P O Box 9426 Berkeley
   California - 94709 U S A
3. Vipassana Foundation P O Box 1685, North Sidney 2060 Australia
   Telephone 977-4950

તમારા મનની
કોઈ શંકા, ગૂંચ કે મૂંઝવણનું સમાધાન
આ પુસ્તિકા દ્વારા
થયું ?

તમે નિઃશંક બન્યા હો તો,
તમારા પ્રિય સ્વજનો, મિત્રો અને પરિચિતોના હાથમાં પણ
આ પુસ્તિકા મૂકી
કોઈને શુદ્ધધર્મની પ્રાપ્તિના
નિમિત્ત બનો

શક્તિ પહોંચતી હોય તો
તમારા વર્તુળમાં
પુસ્તિકા છૂટે હાથે વહેંચો
નહિતર,
ઓછામાં ઓછા દશ મુમુક્ષુઓના હાથમાં
તો એ મૂકો જ

સર્વ દાનોમાં જ્ઞાનદાન શ્રેષ્ઠ દાન છે
એ અક્ષય પુણ્યપરંપરા સર્જે છે
એટલું જ નહિ,
તમારી પ્રજ્ઞાને પુષ્ટ કરે એવા સંયોગો પણ
તે સર્જે છે

આ પુસ્તિકા ક્યાંથી મેળવશો ?

મુંબઈ * નવભારત સાહિત્ય મંદિર
૧૬૩ પ્રિન્સેસ સ્ટ્રીટ મુંબઈ–૪૦૦ ૦૦૨

મદુરા * શ્રી હીરજી ધરોડ c/o જનત ટેક્ષટાઈલ્સ
૮/૧, એમ૦ કે૦ લેન, પો૦ બો૦ ૩૨
મદુરાઈ (તામીલનાડુ)–૬૨૫ ૦૦૧

અમદાવાદ * ગૂર્જર સાહિત્ય ભવન
રતનપોળ નાકે અમદાવાદ–૩૮૦ ૦૦૧

* નવભારત સાહિત્ય મંદિર
મહાવીર સ્વામીના દહેરાસર પાસે
ગાંધી માર્ગ અમદાવાદ–૩૮૦ ૦૦૧

* શ્રીમદ્ રાજચંદ્ર પાઠશાળા
પ્રાણલાલ શેઠનો ડહેલો પંચભાઈની પોળ
ઘી કાંટા રોડ અમદાવાદ–૩૮૦ ૦૦૧

કચ્છ * વિદ્યાર્થી વસ્તુ ભંડાર
વાણિયાવાડ ભુજ (કચ્છ)–૩૭૦ ૦૦૧

પાલીતાણા * સામચંદ ડી૦ શાહ
જીવન નિવાસ સામે,
પાલીતાણા (સૌરાષ્ટ્ર)–૩૬૪ ૨૭૦

પ્રકાશક પાસેથી એક સામટી પચાસ કે તેથી વધુ નકલ ખરીદનારને
૨૦% વળતરનો લાભ મળી શકે

પ્રકાશક

હીરજી હંસરાજ ગાલા	નેમજી શામજી ગાલા
૮/૧૦ અનંત દીપ ચેમ્બર્સ,	૩૦/૮ ઓમ્ ગૌતમ સોસાયટી
૨૭૩/૭૭ નરસી નાથા સ્ટ્રીટ,	હાજી બાપુ રોડ મલાડ (પૂર્વ)
મુંબઈ – ૪૦૦ ૦૦૯	મુંબઈ – ૪૦૦ ૦૬૪
ફોન ૩૨૬૧૪૦, ૩૪૨૪૩૫	ફોન ૬૬૪૬૮૬

મુમુક્ષુઓએ પઠનીય પુસ્તકો

ધર્મ જીવન જીને કી કલા

[પ્રકાશક સયાજી ઉ બા ખિન મેમોરિયલ ટ્રસ્ટ, મુંબઈ-૨૩]
વિપશ્યનાચાર્ય ડૉ. સત્યનારાયણ ગોયન્કાના લેખો-પ્રવચનોનું
શ્રી રિષભદાસ રાંકાએ કરેલું સંકલન

*

THE QUIET MIND

by John E Coleman

[પ્રકાશક Rider & Co , London]

લેખક – અમેરિકાની સી. આઈ. એ. ના સંસ્થાના એક વખતના ગુપ્તચર – શાંતિની શોધ કરતા પોતે વિપશ્યના સાધના સુધી કઈ રીતે પહોંચ્યા અને તેની સફળ સાધના કરીને સયાજી ઉ-બા-ખિન દ્વારા વિપશ્યનાચાર્ય તરીકે કઈ રીતે નિયુક્ત થયા તેનો આત્મકથાત્મક અહેવાલ

*

દુહા સરગમના, ભાગ ૧. ૨

શ્રી ગોયન્કાજીકૃત દુહાઓનો સંગ્રહ
સંગ્રાહક મુનિ શ્રી વિનોદચંદ્રજી
[પ્રાપ્તિસ્થાન શ્રી સ્થા. જૈન સંઘ પોસ્ટ નાની – કચ્છ (ગુજરાત)]

આપણે આત્મનિરીક્ષણ કરીશું?

સાધનાનું હૃદય

આત્મજ્ઞાન અને સાધનાપથ

લેખક મુનિ શ્રી અમરેન્દ્રવિજયજી
[પ્રકાશક ગૂર્જર ગ્રંથરત્ન કાર્યાલય ગાંધીમાર્ગ, અમદાવાદ]
યોગમાર્ગની રુચિવાળા પ્રત્યેક વિચારશીલ મુમુક્ષુએ પરિશીલન કરવા યોગ્ય ત્રણ ગ્રંથરત્નો

આપણે આત્મનિરીક્ષણ કરીશું ?

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

— આચાર્ય શ્રી વિજય[illegible]

[illegible]

— આચાર્ય શ્રી [illegible]

આત્મજ્ઞાન અને સાધનાપથ

ત્રીજી સંવર્ધિત આવૃત્તિ   પૃષ્ઠ ડેમી ૨૫૮+૩૨'

આધ્યાત્મિક સાધનાની દષ્ટિએ વિચારાયેના જ્ઞાનના ત્રણ પ્રકારો–શ્રુત, ચિંતા અને ભાવના–અને તેની પ્રાપ્તિના ઉપાયો–આગમ, યુક્તિ અને અનુભવ–નુ વિશદ વિશ્લેષણ કરી, લેખકશ્રીએ આ ગ્રંથના પૂર્વાર્ધમા શ્રુતજ્ઞાનથી અનુભૂતિ સુધીના માર્ગની સૈદ્ધાન્તિક ભૂમિકા સ્પષ્ટ કરીને, ઉત્તરાર્ધમા એકાગ્રતા, ધ્યાન, અંતર્મુખતા અને સાક્ષીભાવની સાધના વિષયક વ્યવહારુ–પ્રેક્ટિકલ–માર્ગદર્શન આપ્યુ છે

*

આધ્યાત્મિક સાધના કરનારને માટે આ એક અમૂલ્ય પુસ્તક છે

અમદાવાદ, ૭   –ડૉ. કુમારપાળ દેસાઈ

પુસ્તક બહુ ગમ્યુ જુદી જુદી પદ્ધતિઓનો સ્વીકાર અને સમજૂતી, વ્યવહારુ માર્ગદર્શન અને સ્પષ્ટ શૈલી–એ એના વિશેષ લક્ષણો છે

અમદાવાદ, ૯   –ફાધર વાલેસ

અનેક દષ્ટિએ પુસ્તક સુંદર અને ઉપયોગી છે આત્મસાધનાના ક્ષેત્રમા પ્રવેશ કરવાની ઝંખનાવાળા મુમુક્ષુઓ તેમજ નવસાધકો માટે તો એ એક Standard hand book–ભારે ઉપયોગી અને પ્રમાણભૂત માર્ગદર્શિકા–ની ગરજ સારે એવુ બન્યુ છે એટલુ જ નહિ, સાધનામા ઠીક ઠીક આગળ વધેલાને માટે પણ તે ઓછુ મૂલ્યવાન કે ઓછુ ઉપયોગી નથી આત્મચિંતનને સ્પષ્ટ કરવામા તેમજ ચિંતનની ક્ષિતિજો વિસ્તારવામા સહાયરૂપ થાય એવી પુષ્કળ સામગ્રી એમા પડી છે અને તે કેટલુ સંક્ષેપમા! લાઘવ તો આ ગ્રંથની મોટી ખૂબી છે

રાષ્ટ્રીયશાળા, રાજકોટ   – વજુભાઈ શાહ

સાધના અને આત્મજ્ઞાન વિષે આટલો તલસ્પર્શી અભ્યાસ, વિશદ છણાવટ અને વિષય અંગે દરેક સાધકને સ્વાભાવિક ઊભા થતા પ્રશ્નોનુ આટલુ સુંદર નિરૂપણ મારા વાચવામાં આજસુધી આવ્યુ નથી

અમદાવાદ, ૬   – જસ્ટીસ ટી૦ યુ૦ મહેતા,
હાઈકોર્ટ જજ

આપણે આત્મનિરીક્ષણ કરીશું ?

પૃષ્ઠ ૩મી ૧૭૦+૧૬ કિંમત સાડાબાર રૂપિયા

આપણે ઉપાસક છીએ કે સાધક ? આપણને ધર્મની પ્રાપ્તિ થઈ છે ખરી ? ખરેખર આપણે ધાર્મિક છીએ ? ધર્મ એટલે શું ? ધાર્મિકતા એટલે શું ? ધર્મ અને સાધનાને લગતા આ અને આવા બીજા અનેક પ્રશ્નોનું પૂજ્ય મુનિશ્રીએ આ પુસ્તકમાં સુરેખ અને સુસ્પષ્ટ નિરૂપણ કર્યું છે કહેવાતા ધર્મ અને કહેવાતી ધાર્મિકતાના અંચળાને અળગો કરીને સાચો ધર્મ અને સાચી ધાર્મિકતા કયા છે તેનું સુરેખ દર્શન આ પુસ્તકના પાને પાને થાય છે

સ્વામીજીનું આ પુસ્તક દુનિયાની તમામ ભાષાઓમાં છપાવું જોઇએ વિશ્વના મહાન ચિંતકોના પુસ્તકોની હરોળમાં ઊભું રહે તેવું આ પુસ્તક છે

મુંબઈ ૭૭ —અનન્ય આલેવાન

साधना जगत म नयी जागति पदा करनेवाली किताब है । मेरे प्रिय मुनि इस पुस्तक को वडे उत्साह स पढ रहे ह । एसी पुस्तकों का प्रचार एव प्रसार अति आवश्यक ह । तभी मनुष्य म (नव सघ म) नयी चेतना सचार होगी ।

जोधपुर – आचाय श्री विजयइन्द्रदिन्नसूरिजी

તમારું લખેલું આત્મનિરીક્ષણ કરીશું ? —એ પુસ્તક વાંચી રહ્યો છું લખાણ સરળ મનોહર અને ચિંતનસભર છે મારે જ અનુભવનીતરતું માખણ છે પ્રત્યેક વાક્ય-પ્રત્યેક શબ્દ અંતરસ્પર્શ જગાડે આત્માને જાગ્રત કરી સ્પર્શી જાય તેવા છે પુન પુન હું એ ક્રમશ વાંચું છું

અંતરની ગ્રંથિઓ ભેદી નાખે તેવું દર્દ મેં તેમ લખ્યું છે તમારા હૃદયસ્પર્શી ભાવો અંતસ્તલ સ્પર્શતી તમારી રજૂઆત તથા સુંદર મંગળ અને મનોહર શૈલીથી હું મુગ્ધ બન્યો છું

મુંબઈ – આચાર્ય શ્રી કીર્તિચંદ્રસૂરિજી

આત્મજ્ઞાન અને સાધનાપથ

ત્રીજી સંવર્ધિત આવૃત્તિ   પૃષ્ઠ ડેમી ૨૫૮+૩૨

આધ્યાત્મિક સાધનાની દૃષ્ટિએ વિચારાયેલા જ્ઞાનના ત્રણ પ્રકારો–શ્રુત, ચિંતા અને ભાવના–અને તેની પ્રાપ્તિના ઉપાયો–આગમ, યુક્તિ અને અનુભવ–નું વિશદ વિશ્લેષણ કરી, લેખકશ્રીએ આ ગ્રંથના પૂર્વાર્ધમાં શ્રુતજ્ઞાનથી અનુભૂતિ સુધીના માર્ગની સૈદ્ધાન્તિક ભૂમિકા સ્પષ્ટ કરીને, ઉત્તરાર્ધમાં એકાગ્રતા, ધ્યાન, અંતર્મુખતા અને સાક્ષીભાવની સાધના વિષયક વ્યવહારુ–પ્રેક્ટિકલ–માર્ગદર્શન આપ્યું છે

*

આધ્યાત્મિક સાધના કરનારને માટે આ એક અમૂલ્ય પુસ્તક છે

અમદાવાદ, ૭   –ડૉ. કુમારપાળ દેસાઈ

પુસ્તક બહુ ગમ્યું. જુદી જુદી પદ્ધતિઓનો સ્વીકાર અને સમજૂતી, વ્યવહારુ માર્ગદર્શન અને સ્પષ્ટ શૈલી–એ એના વિશેષ લક્ષણો છે

અમદાવાદ, ૯   –ફાધર વાલેસ

અનેક દૃષ્ટિએ પુસ્તક સુંદર અને ઉપયોગી છે. આ મુસાધનાના ક્ષેત્રમાં પ્રવેશ કરવાની ઝંખનાવાળા મુમુક્ષુઓ તેમજ નવસાધકો માટે તો એ એક Standard hand book–ભારે ઉપયોગી અને પ્રમાણભૂત માર્ગદર્શિકા–ની ગરજ સારે એવું બન્યું છે, એટલું જ નહિ, સાધનામાં ઠીક ઠીક આગળ વધેલાને માટે પણ તે ઓછું મૂલ્યવાન કે ઓછું ઉપયોગી નથી. આત્મચિંતનને સ્પષ્ટ કરવામાં તેમજ ચિંતનની ક્ષિતિજને વિસ્તારવામાં સહાયરૂપ થાય એવી પુષ્કળ સામગ્રી એમાં પડી છે અને તે બહુ સંક્ષેપમાં! લાઘવ તો આ ગ્રંથની મોટી ખૂબી છે

રાષ્ટ્રીયશાળા, રાજકોટ   –વજુભાઈ શાહ

સાધના અને આત્મજ્ઞાન વિષે આટલો તલસ્પર્શી અભ્યાસ, વિશદ છણાવટ અને વિષય અંગે દરેક સાધકને સ્વાભાવિક ઊભા થતા પ્રશ્નોનું આટલું સુંદર નિરૂપણ મારા વાંચવામાં આજસુધી આવ્યું નથી

અમદાવાદ ૯   –જસ્ટીસ ડી૦ યુ૦ મહેતા,
હાઈકોર્ટ જજ

વિજ્ઞાન અને અધ્યાત્મ

આવૃત્તિ ત્રીજી પૃષ્ઠ સ‌ંખ્યા ૭૮+૧૬ કિંમત ચાર રૂપિયા

વિજ્ઞાન પર નિષ્ઠા ધરાવતી યુવા પેઢીની—આત્માનુ અસ્તિત્વ પુનર્જન્મ પરલોક અને કર્મ જેવી ધર્મશ્રદ્ધાની પાયાભૂત વાતો અંગેની જિજ્ઞાસાને આધુનિક વૈજ્ઞાનિક સંશોધનોના આલોક વડે સંતોષતુ, પ્રતીતિકર શૈલીએ લખાયેલુ, પ્રત્યેક ઘરમા વસાવવા જેવુ એક અમૂલ્ય પુસ્તક

*

આજના નવા વિચાર પામેલા ગ્રેજ્યુએટો અને મોટી ઉંમરના તે ધર્મ–અધ્યાત્મ–યોગના માર્ગની શ્રદ્ધા કરવા માટે પ્રવેશદ્વાર સમાન છે અમૂલ્ય ગ્રંથ છે એમ કહુ તો અતિશયોક્તિ નથી

બોરીવલી મુંબઈ — વીરેન્દ્ર ટી૦ દોશી

ઊંડુ અને તલસ્પર્શી જ્ઞાન અને ભાષા પરનુ પ્રભુત્વ પુસ્તક વાચીને નીચે મૂક્યા પછી પણ મનનો કબજો મૂકતુ નથી. મનમા લાંબા સમય સુધી ચિંતનના ચક્રો ગતિમાન કરી મૂકે છે ચેતના શુ રાસાયણિક પ્રક્રિયાઓની નીપજ છે ?' પ્રકરણ સમાધાનરૂપ ચિંતનપૂર્ણ છે

ભુજ (કચ્છ) — મહેશ્વરપ્રસાદ રે૦ બુચ

એ નિશ્ચિત છે કે આનુ વાચન ધર્મના સિદ્ધાંતોમા વિશ્વાસ ન ધરાવનાર વ્યક્તિઓને પણ જીવનમા નૈતિક અને આધ્યાત્મિક મૂલ્યોની આવશ્યકતા અંગે નવેસરથી વિચાર કરતી કરી મૂકશે

અમદાવાદ — જેઠાલાલ સી૦ શાહ

સાધનાનુ હૃદય*

પૃષ્ઠ ક્રાઉન ૮૨

ધ્યાનસાધનાનો પુનરુદ્ધાર કરવાની મનનીય રજુઆત કરતી આ પુસ્તિકામા મહારાજશ્રીની ચિંતનમધુર પ્રૌઢ શૈલીમા, નિશ્ચય વ્યવહારની તલસ્પર્શી સમીક્ષા સાથે જ્ઞાન અને ક્રિયાનુ હાર્દ સ્ફુટ થતુ વાચક અનુભવશે

અચિંત-ચિંતામણિ નવકાર

ચોથી આવૃત્તિ પૃષ્ઠ ६० કિંમત બે રૂપિયા

શ્રી નવકાર મહામંત્રના અચિંત્ય પ્રભાવની પ્રતીતિ કરાવતુ વર્તમાન કાળનુ એક જ્વલંત ઉદાહરણ ટાંકી, નવમંત્રની મંગલ સાધનાના મહત્ત્વના અંગો વિશે મુનિશ્રીએ આપેલુ અનોખુ માર્ગદર્શન

*

કથાપ્રસંગ તો સુંદર છે જ પણ મહારાજશ્રીએ કરેલ સમાલોચના-નિરૂપણ વધુ જ સુંદર, અભ્યાસપૂર્ણ અને જીવન જીવવામાં ઉપકારક થઈ પડે તેવુ છે

અમ ૧વાદ-૭ — શાન્તિલાલ મગનલાલ માઠ આકર

કેવળ અંધશ્રદ્ધા કે ચમત્કારની દૃષ્ટિએ નહિ પણ નવકાર સાધનાની સાચી પ્રક્રિયા, જે અહી રજૂ કરવામા આવી છે એથી, આવા પુસ્તકોની અપેક્ષાએ આ નાનકડી પુસ્તિકામે પોતાનુ વૈશિષ્ટ્ય રજુ કર્યું છ અને તે સાચી જીવનદૃષ્ટિ આપે છે

માંડવ — રતિભાઈ મફતભાઈ શાહ

'अचिंत चिंतामणि नवकार' अद्भुत है । सरल भाषा, सुबोध रूपक, सटीक उपमाएं, तथा सर्वोपरा जीवन्त अनुभव पाठक को यह सब देते हैं, जो उसके लिए कल्पनातीत है । हिन्दी में इसका आना जरूरी है । उपकारक है ।

इन्दौर — डा० नेमीचन्द जैन

संपादक 'तीर्थंकर' मासिक

'अचिंत चिंतामणि नवकार' एक अत्यन्त तेजस्वी, प्रेरक और पठनीय कृति है ।

बीकानेर — अगरचन्द नाहटा

મુનિશ્રી અમરેન્દ્રવિજયજીના દર્શન સત્સંગ અર્થે બહારગામથી વલસાડ જનારા દર્શનાર્થીઓ-જિજ્ઞાસુઓ એ નોંધ લે કે દર મહિનાની એકથી બાર તારીખ દરમ્યાન તેઓશ્રી બહુધા કોઈ સાથે વાર્તાલાપ કરતા નથી, તે પછીના દિવસોએ પણ બપોરે બાર વાગ્યા પછી જ તેઓશ્રી યથાવકાશે મળી શકશે એમ સમજીને જ વલસાડનો કાર્યક્રમ ગોઠવવો, જેથી, પોતાને નિરાશ થવુ ન પડે તેમજ મહારાજશ્રીના નિત્યક્રમમા વિક્ષેપ અલ્પ રહે.